

राज्यपालसँग भेट विरोधी ऐक्य मञ्चको मुख्यमन्त्री हिमन्त विश्व शर्मालाई पदबाट हटाउने माग



नि.सं: गुवाहाटी: २९ अगस्त: मुख्यमन्त्रीको विर्तिकत भाष्यलाई लिएर राज्यमा साम्प्रदायिक संघर्ष सृष्टि हुने आशंका विरोधी ऐक्य मञ्चको। यसै परिप्रेक्षमा मुख्यमन्त्री डा. हिमन्त विश्व शर्मालाई मुख्यमन्त्री पदबाट हटाउने दावी गर्दै आज राजभवनमा राज्यपाललाई भेट गरेका छन विरोधी ऐक्य मञ्चको नेतृत्वले। अवश्य राज्यपालको अनुपस्थिति भएकाले राज्यपालका प्रधानसचिव मिनाक्षी सुन्दरमलाई राज्यपाल मार्फत राष्ट्रपतिलाई प्रेरण गर्नु पर्ने स्मारकपत्र दिएर आएका छन। राजभवन गएका विरोधी ऐक्य मञ्चका नेताहरुमा लुरिनज्योति गोर्गोई, प्रद्युत बरदलै, शरत डेका सहित अन्य केही नेता रहल ३ मा

सदनबाट निलम्बित श्वेरमान आली

आलीको समष्टिका १३ श्रमिकलाई दिनु पर्ने १५ लाख रुपियाँ नदिएर श्रमिकलाई शिवसागरमा प्रहार भाजपा नेता मयुर बरगोहाईको



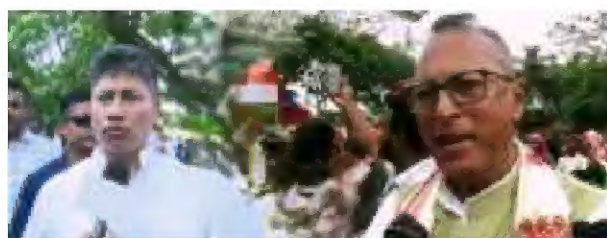
नि.सं: गुवाहाटी: २९ अगस्त: शिवसागरमा एकांश संगठनको नेतृत्वमा चलेको खिलज्जियाको प्रभुत्व स्थापन आन्दोलनको मौका छोपेर भाजपा नेता मयुर बरगोहाईले आफ्नो ठेक्काको काममा लगाएका बरपेटा जिल्लाको से डाका

फटाशिल आमबारी थानामा जब्द गरिएका ४० वटा बाहन गायब

४ लाखमा विक्री गरेको स्वीकार चोर परेश दलेको,
बाहन विक्रीमा ट्रेफिक आइ सि पनि जडित

नि.सं: गुवाहाटी: २९ अगस्त: महानगरका रक्षक नै भक्षकको रूपमा देखिएका छन। एउटा अजब काण्डले सबैलाई छक्क पारेको छ। फटाशिल आमबारी थानामा जब्द गरिएका ४० वटा बाहन राखिएका थिए। तर पुलिसको तदन्तमा प्रकाशमा आए अनुसार उक्त बाहनहरु कुनै व्यक्तिले चोरी गरी विक्री गरेका छन। घटना सन्दर्भमा हालसम्म तीनजना गिरफ्तार

सांसद प्रद्युत बरदलैका विरुद्ध मानहानिको मुद्दा मन्त्री पियुष हाजरिकाको



नि.सं: गुवाहाटी: २९ अगस्त: सांसद प्रद्युत बरदलैका विरुद्ध मानहानिको मुद्दा दर्ता गराएका छन मन्त्री पियुष हाजरिकाको। नौगाउँबाट माथिल्लो असम माछाको आपूर्ति सिण्डिकेट चलाएका छन मन्त्री पियुष हाजरिकाले भने अभियोग लगाउने नौगाउँका सांसद बरदलैका विरुद्ध आक्रोशित हुँदै हाजरिकाले भनेका छन- कुनै तथ्य प्रमाण नभई विनासित्तमा अर्काको चरित्र हनन गर्न पाइँदैन। म पनि सांसद बरदलैका विरुद्ध अनेक अभियोग लगाउन सक्छु। तर विना काममा कुनै तथ्य-प्रमाण नभई अर्काको अभियोग लगाउने नौगाउँका सांसद प्रद्युत बरदलैका विरुद्ध मानहानिको मुद्दा दर्ता गराएका छन मन्त्री पियुष हाजरिकाले।

२०२६ भित्रमा बन्द हुनेछ बाल्यविवाह

रद्द गरियो द आसाम मुसलिम मेरिज एण्ड डिभोर्स रेजिष्ट्रेसन एक्ट १९३५, सदनमा मुख्यमन्त्रीको घोषणा

नि.सं: गुवाहाटी: २९ अगस्त: आज असम विधानसभाको शरतकालीन अधिवेशनको चौथो दिन सर्वसम्मतिले दा आसाम रिपिलिङ बिल २०२४ विधेयक गृहीत हुनुका साथै रद्द भयो दा आसाम मुसलिम मेरिज एण्ड डिभोर्स रेजिष्ट्रेसन एक्ट-१९३५। यस चर्चामा भाग लिँदै राज्यका मुख्यमन्त्री डा. हिमन्त विश्व शर्माले भनेका छन- मुसलिम विवाह ऐन संशोधन भएपछि अबदेखि काजी प्रथा बिलुप्त भयो। त्यसका साथै उप पञ्जीयकद्वारा पञ्जीयन हुनेछ

मुसलिम विवाह। मुसलमान विवाह पञ्जीयन शुल्क हुनेछ मात्र १ रुपियाँ। त्यसैगरी मुख्यमन्त्रीले भनेका छन- बाल्यविवाहका विरुद्ध सरकार अति कडा छ र २०२६ भित्रमा बाल्यविवाह निर्मुल हुन्छ। बहिराज्यमा बाल्यविवाह हुन सक्नेछ। तर असममा कुनै कारणले पनि बाल्यविवाह हुन पाउँदैन। यदि भयो भने पोक्सो ऐनको अधीनमा १४ वर्षका लागि जेल भएको सातजनाको। यो नजिर यथावत रहनेछ। अर्कोतिर सदनमा

एआइयुडिएफका विधायक रफिकुल इस्लामले भनेका छन- धेरै अरवी पण्डित र सरकारी शिक्षक नै काजीको काममा छन। त्यसको उदाहरण गुवाहाटीका केन्द्रीय काजी हुन। उनी एकजना शिक्षक पनि हुन। यसरी असममा प्राय ९० जना काजी छन। रफिकुलको यस्तो प्रश्नको जबाफमा मुख्यमन्त्रीले भनेका छन- ९० जना काजीको तपाईंहरूले चिन्ता गर्नु पर्दैन। मुसलमान छोरीहरूको चिन्ता गर्नुका साथै आफ्ना दुई छोरीको भविष्य चिन्ता गर्नु होस।



काजीको चिन्ता छोडिदिनु होस। काजीलाई कसरी नियन्त्रण गर्नुपर्छ सरकारले विवेचना गर्छ र काजी बिलुप्तिकरण बिलुप्तिले नयाँ विधेयक ल्याइएको छ। मुख्यमन्त्रीले अझ भनेका छन- विवाह पञ्जीयन

गर्न सब रेजिष्ट्रर अफिस आउन असुविधा लागे हामीले त्यसका लागि छुट्टै मुसलिम विवाह सब रेजिष्ट्रर अफिसको व्यवस्था गरेका छौं। अर्कोतिर विवाह विच्छेद पनि उही सब रेजिष्ट्र कार्यालय नै गर्नेछ। रहल ३ मा

‘यदि बङ्गाल जल्यो भने असम पनि जल्नेछ’ भन्ने ममताको चेतावनीलाई हिमन्त विश्व शर्माको जवाब ‘देशमा आगो लगाउने प्रयास नगर्नुहोस् दिदी’



गुवाहाटी, 29 अगस्त: पश्चिम बङ्गालमा 31 वर्षीया डाक्टरको बलात्कारपछि हत्या प्रकरणलाई लिएर बढ्दो तनावको बीचमा मुख्यमन्त्री ममता ब्यानर्जीले हिजो, बुधबार कडा चेतावनी दिँदै भनिन्, “बङ्गाल जल्यो भने याद गर्नुहोस्, असम, बिहार, झारखण्ड, ओडिशा, र दिल्ली

सम्बन्धमा ब्यानर्जीको चेतावनीलाई जवाफ दिँदै असमका मुख्यमन्त्री हिमन्त विश्व शर्माले भने, “दिदी, तपाईंले असमलाई धम्की दिने साहस कसरी गर्नुभयो? हामीलाई रातो आँखा नदेखाउनुहोस्। आफ्नो असफलताको राजनीतिले भारतलाई जलाउने प्रयास पनि नगर्नुहोस्। एक मुख्यमन्त्रीजस्तो गरिमामय पदमा बसेर यसखाले विभाजनकारी भाषा बोल्नु उपयुक्त हुँदैन।”

छ, “यस्ता राष्ट्रबिरोधी टिप्पणीहरू संवैधानिक पदमा बस्ने कसैको आवाज हुँदैन।” केन्द्रीय मन्त्री र बङ्गाल बीजेपी अध्यक्ष सुकान्त मजुमदारले बुधबार कोलकातामा हिंसाको वकालत गरेकोमा ममता ब्यानर्जीविरुद्ध केन्द्रीय गृहमन्त्री अमित शाहलाई गुनासो पत्र लेखेका छन। बङ्गालमा आगो लाग्यो भने असम, बिहार, ओडिशा, दिल्ली राज्यहरूमा पनि आगो लाग्नेछ भनेर चेतावनी दिनुको आशय हुन सक्छ- अनुप्रवेशकारीहरूको रहल ३ मा

२० अगस्तलाई सम्झिएर आनन्दित जामुगुडीबासी मुख्यमन्त्री डा. शर्मालाई विधायक पद्म हाजरिकाले गरे प्रसंशा



नि.सं: जामुगुडीहाट: २९ अगस्त: १९४२ सनको २० अगस्तमा समग्र देशमै पहिलो पटकका लागि सोतिया थानामा ब्रिटिसको युनियन जेक उतारेर राष्ट्रिय झण्डा फहराएको ऐतिहासिक घटनाले आज असम

विधानसभामा मङ्गो रीमा चर्चा हुने मौका पाएको छ। सोतिया थानामा त्यसबेलाका मृत्यु बाहिनीका सदस्यहरूले समग्र देशमै पहिलो पल्ट भारतीय राष्ट्रिय झण्डा फहराएपछि उक्त ऐतिहासिक दिनलाई स्मरण गरी असमका मुख्यमन्त्री डा. शर्माले २० अगस्तको दिन विजय उत्सवको

जामुगुडी हायर सेकेण्डरीमा नवागत आदरणी सभा

अल इण्डिया इन्टर स्कूल बक्सीडमा स्वर्ण पदक पाउने पल्लवी कलितालाई भव्य स्वागत

नि.सं: जामुगुडीहाट: २९ अगस्त: अल इण्डिया इन्टर स्कूल बक्सीड प्रतियोगितामा स्वर्ण पदक प्राप्त गरी जामुगुडीको गौरव बढाउने पल्लवी कलितालाई आज जामुगुडी हायर सेकेण्डरीमा भव्य स्वागत गरिएको थियो। विद्यालयको ११ औं कक्षाको छात्रा तथा टैभडगा निवासी पल्लवी कलितालाई आज विद्यालयमा भएको नवागत आदरणी सभाको एक आडम्बरपूर्ण अनुष्ठानमा उनको कीर्तिकवका

लागि छात्र-छात्रा तथा शिक्षकहरूले भव्य अभिनन्दन ज्ञापन गरेका थिए। गत २३, २४ र २५ अगस्तमा पश्चिम बङ्गालको कोचबिहारमा भएको उक्त अन्तराष्ट्रिय बक्सीड प्रतियोगितामा पल्लवीले देशका विभिन्न प्रान्तबाट आएका प्रतिष्ठित खेलाडीहरूलाई हराएर उक्त सम्मान पाउन सक्षम भएकी हुन्। आज जामुगुडी उच्चतर माध्यमिक विद्यालयमा भएको नवागत आदरणी सभामा विद्यालयका



छात्र-छात्रा तथा शिक्षक-शिक्षिकाहरूले उनलाई तिलक लगाएर स्वागत गरेका थिए। यस अनुष्ठानमा निर्दिष्ट वक्ताको रूपमा सहभागी तेजपुर महाविद्यालयका

अध्यक्ष डा. ज्योतिकमल हाजरिकाले छात्राको प्रसंशा गर्दै उज्ज्वल भविष्यको कामना गरेका छन विद्यार्थीहरूले सुदुर संस्कृतिक अनुष्ठान प्रस्तुत गरेका थिए।

महानगरमा फेरि बढ्ने छ दूधको दाम



नि.सं: गुवाहाटी: २९ अगस्त: महानगरमा फेरि बढ्ने छ दूधको दाम। प्रति लिटर दूधमा तीन रुपियाँ १ सितम्बरदेखि बढ्ने कुरा दूध व्यापारी संस्थाले जनाएको छ। गौपालक संस्थाले दिएको जानकारी अनुसार महानगरमा प्रति लिटर पोडकारी दूधको मूल्य ६४.४० रुपियाँ हुनेछ भने प्रति लिटर खुद्रा दूधको मूल्य ६७ रुपियाँ हुनेछ। आज एक पत्रकार भेला मार्फत वृहत्तर गुवाहाटी गौपालक संस्थाले उक्त कुरा जनाएको हो।

बिजुली भवन थर्काए सहस्राधिक विद्युत कर्मीले जागिर नियमितकरणको दावीमा उत्तप प्रतिवाद

नि.सं: गुवाहाटी: २९ अगस्त: आज महानगरको पल्टबजारस्थित बिजुली भवन थर्काए कैयौं सहस्राधिक विद्युत कर्मीले। जागिर नियमितकरणको दावीमा आसाम स्टेट आउट सोर्स पावर वर्कर्स युनियनको उद्योगमा आयोजित ३ घन्टे अवस्थान धर्मघट कार्यसूचीमा सहभागी भएका राज्यका ३ हजारभन्दा अधिक कर्मचारीले उत्तप प्रतिवाद गरेका थिए। हातमा प्लेकार्ड र बरताल लिएर नारा लगाउँदै बिजुली भवन उत्तप पारेका हुन बिजुली कर्मचारीहरूले।

उत्तर-पूर्वाञ्चल कृषि यन्त्र प्रशिक्षण र परीक्षण प्रतिष्ठानमा एक पेड माँ के नाम शीर्षक अभियान

नि.सं: विश्वनाथ चारआलि: २९ अगस्त: भारतका प्रधानमन्त्रीले विश्व परिवेश दिवससँग संगति राखि ५ जुन २०२४ का दिन घोषणा गरे अनुसार २०२४ मा समग्र देशमा ८० करोड बिरुवा र २०२५ को मार्च महिना भित्रमा १४० करोड बिरुवा रोपन गर्ने निश्चित गरेका छन र प्रत्येक बिरुवालाई आमाको जस्तो सम्मान गरी जनतालाई आमाको नाममा एउटा बिरुवा रोपन आह्वान गरेका छन। यसै अभियानको अंश स्वरूप उत्तर-पूर्वाञ्चलका कृषि यन्त्र प्रशिक्षण र परीक्षण प्रतिष्ठानको उद्योगमा आज एक पेड माँ के नाम शीर्षक अभियान सुरु भएको छ। प्रतिष्ठानका सबै अधिकारी-कर्मचारी, प्रशिक्षार्थीले भारत सरकारको निर्देश अनुसार बिहान १० बजे ११० वटा ताम्बुलका बिरुवा रोपेका थिए। अभियानमा गण आन्दोलन र बिरुवा रोपनद्वारा जन्मदिने आमा र पालन गर्ने धर्ती मातालाई श्रद्धा गर्न सबैलाई आह्वान गर्दै प्रतिष्ठानकी निर्देशिका पि कमला बाइले आह्वान गरेकी थिइन। बिरुवा रोपन सरकारले सुरु गरेको मिसन लाइफ उद्देश्य पूर्ण गर्न र जुन रहल ३ मा

बर्खास्त ट्रेनी आईएएस पूजा खेडकरको पक्राउमाथि रोक ५ सेप्टेम्बरसम्म बढ्यो

नयाँ दिल्ली, २९ अगस्त। दिल्ली हाई कोर्टले महापट्टकी बर्खास्त ट्रेनी आईएएस पूजा खेडकरको पक्राउमाथि लागेको रोकलाई आगामी ५ सेप्टेम्बरसम्म बढाइदिएको छ। सो आदेश जस्टिस सुब्रमण्यम प्रसादको बेञ्चले दिएको हो। सुनवाई अवधि आज पूजा खेडकरको पक्षबाट पेश वकिलले भने, यूपीएससीले एकपटक नियुक्त गरेपछि कसैलाई बर्खास्त गर्न सक्दैन। बर्खास्त गर्ने अधिकार केन्द्र सरकारको कार्मिक विभागको हो। उनले यस आरोपलाई खारेज गरिदिए, पूजा खेडकरले आफ्नो सरनेममा कहिले कुनै परिवर्तन गरिन्। पूजा खेडकरले वर्ष २०१२-देखि वर्ष २०२२-सम्म आफ्नो नेम र सरनेममा कुनै बदलाउ वा कुनै धोकाधडी गरेकी छैनन्। उनको जन्म तिथि, आधार कार्ड औ एकाडेमिक सर्टिफिकेटमा कहिले कुनै बदलाउ गरिएन। यसपूर्व दिल्ली पुलिसले पूजा खेडकरको अग्रिम जमानत याचिकाको विरोध गर्दै भनेको थियो, उनीविरुद्ध धोकाधडीसित सम्बन्धित गम्भीर आरोप छ। यो मामिला सिभिल सेवाहरूमा आरक्षित श्रेणीहरूको दुरुपयोगसित सम्बन्धित छ। यस मामिलाको कारणले सार्वजनिक विश्वासमाथि व्यापक प्रभाव परेको छ र यसले सोझै रूपमा सम्पूर्ण परीक्षा सहित चयन प्रक्रियाको निष्पक्षता अनि अखण्डता रहल ३ मा

जोर्नी दुख्छ ? चिकनगुनिया हुनसक्छ



तपाईंलाई निकै दिनदेखि ज्वरो आइरहेको छ? सम्पूर्ण जीउ, खास गरी जोर्नी दुखिराखेको छ? ओछ्यानबाट उठ्ने इच्छै हुँदैन? शरीरमा बिमिरासमेत उत्पन्न भएको छ?

यस्तै भइरहेको छ भने, यस्तो खाले लक्षण दिउँसो टोक्ने संक्रमित एडिस लामखुट्टेले सार्ने भाइरल रोग चिकनगुनियाको पनि हुनसक्छ। यो रोग सार्ने लामखुट्टे तराई र धेरैजसो पहाडका जिल्लामा फैलिसकेको छ।

चिकनगुनिया यस्तो ज्वरो हो, जसको भाइरस उपचारपछि केही दिनमा समाप्त भए पनि शरीरमा यो रोगको असर लामो समयसम्म रहिरहन्छ।

सामान्यत: यो ज्वरो दुई दिनदेखि दुई सातासम्म रहे पनि यो रोगबाट मुक्ति पाउन बिरामीलाई महिनाौं लाग्नसक्छ, कहिलेकाहीँ बिरामी ६ महिना मात्र नभई एक वर्ष वा दुई वर्षसम्म पीडित भइरहन सक्छन्। यो भाइरसले सम्बन्धित व्यक्तिलाई निकै कमजोर मात्र पार्दैन, जोर्नीमा असह्य पीडा पनि दिन्छ, जुन निको हुन वर्षौं लाग्नसक्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लूएचओ) अनुसार, यो रोग नेपाल र भारतसहित एसिया, अफ्रिका, युरोप र अमेरिकाका ६० देशमा फैलिसकेको छ। चिकनगुनियाका केही लक्षण डेंगु र जिका भाइरस रोगसँग मिल्दोजुल्दो हुने भएकाले धेरैपटक यो रोगको उचित निदान हुन पाउँदैन।

यस्तै, घुँडा वा जोर्नी दुख्नुलाई बाथ वा युरिक एसिडको समस्या ठान्नाले पनि रोगको उचित पहिचान हुन नसक्ने सम्भावना रहेको छ।

हाम्रो देशमा चिकनगुनिया कति फैलेको छ भन्नेबारे अनुसन्धान गरेर अन्तर्राष्ट्रिय जर्नलमा अध्ययन

प्रकाशित गरेका डा. वासुदेव पाँडेका अनुसार यो संक्रमणबाट प्रभावित हुने गरेकाहरूको उचित निदान हुन सकेको छैन।

अधिकांश बिरामीमा चिकनगुनिया रोगको पहिचान नभइरहेको दु:खद् अवस्थाका कारण यो रोग पहिचान गर्न देशमा प्रयोग भइरहेको न्यापिड डायग्नोस्टिक (द्रुत परीक्षण) किट उपयुक्त र भरपर्दो छैन। हुन त यो किट हाम्रो देशमा पाईँदा पनि पाईँदैन।

हाम्रो देशमा जोर्नी दुखाइ, ज्वरोलगायतका समस्या बोकेर अस्पताल पुग्ने एक सय बिरामीमध्ये करिब १५ जनालाई चिकिनगुनियाको संक्रमण हुनसक्ने अवस्था रहेको छ।



संक्रमित पोथी लामखुट्टेको टोकाइबाट यो भाइरस एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिसँग सार्छ। सामान्यत: एडिस एजेन्टी र एडिस एल्बोपेक्टिस लामखुट्टेले यो रोग सार्ने गर्छ। डब्लूएचओ अनुसार, संक्रमित लामखुट्टेको टोकाइको चार दिनदेखि आठ दिनसम्म रोग देखिन्छ। कहिलेकाहीँ त्यस्तो भएको दुई दिनदेखि १२ दिनसम्ममा समेत देखिन सक्छ।

उपचार
डब्लूएचओ अनुसार, यो रोगको कुनै उपचार छैन। यसको उपचार बिरामीमा देखिने लक्षण

घटाउनतर्फ केन्द्रित हुनेगर्छ। अर्थात्, लाक्षणिक उपचार गरिन्छ। जोर्नीको पीडा कम गर्न एन्टिपाइरेटिक/एनारल्जेसिक औषधि र तरल पदार्थ दिइन्छ।

चिकनगुनिया हुँदा बिरामीले पूर्ण रूपमा आराम गर्नुपर्छ। खानपानमा तरल आहार बढी लिनुपर्छ किनभने यो संक्रमणले शरीरमा पानीको कमी (डिहाइड्रेसन) को सम्भावना हुन्छ।

चिकनगुनिया भएकाहरूलाई उच्च रक्तचाप, मधुमेह, दम आदि दीर्घ रोगसमेत छ भने, दिनहुँ चिकित्सकीय सल्लाह आवश्यक मानिने गर्छ।

बिरामीले सन्तुलित र पौष्टिक आहार सेवन गर्नुपर्छ। जोर्नी बढी दुख्ने बरफलाई तौलियामा बेरेर

बिहानपख बढी हुन्छ।

जोर्नी सुत्तिन पनि सक्छ।

रोगको लक्षण धेरै दिनसम्म रहन्छ।

टाउको र आँखा दुख्ने पनि हुन्छ।

रोग पुष्टि गर्न जाँच

पोलिमर चेन रियाक्सन (पीसीआर) परीक्षण: यो चिकनगुनिया भएको एक साताभित्र गरिन्छ। यसलाई जिनोमिक परीक्षण भनिन्छ।

भाइरस आइसोलेसन टेस्ट: यो परीक्षणले सुरुका पाँच दिनमा चिकनगुनिया संक्रमणको पुष्टि गर्छ। यो परीक्षण इम्युनोलोजी र एलिसा गरी दुई किसिमले गरिन्छ। एन्टिबडी परीक्षण: चिकनगुनियाबाट संक्रमितहरूको शरीरमा रोगप्रतिरोधी क्षमता (एन्टिबडी) उत्पन्न हुन्छ। यसलाई आईजीएम वा आईजीजी भनिन्छ।

बिरामीको शरीरमा आईजीएम सात–आठ दिनपछि र आईजीजी चार–पाँच दिनपछि बन्न सुरु हुन्छ। यो परीक्षणका आधारमा ज्वरो कति दिनदेखि आइरहेको रहेछ भनेर चिकित्सकले थाहा पाउँछन्।

सीबीसी परीक्षण: बिरामीको रगतमा सेतो रक्तकणिका छ कि छैन भनी पत्ता लगाउने यो परीक्षण चिकनगुनिया भएको दुई दिनमा गरिन्छ। चिकित्सकले यो परीक्षणका माध्यमले सेतो रक्तकणिकाको संख्याका आधारमा चिकनगुनिया भए/नभएको खुड्‍याउँछन्।

बचाउ

जसरी भए पनि लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिनुपर्छ।

पूरै शरीर छोपिने गरी लुगा लगाउनुपर्छ। घरनजिक भएका खाल्डाखुल्डी, बड्डा, कुलार, एसी, फ्रिजको ट्रेमा पानी जम्न दिनु हुन्। झुल लगाएर सुत्नुपर्छ। पानी जमेको ठाउँमा मछितेल हाल्नुपर्छ।

रोबोटले खाईदिँदछ

एक तिहाइ जागिर, यी

क्षेत्रमा बढी जोखिम

रोबोटिक्स तथा आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स प्रविधिले विश्वका विकशित देशहरूमा एक तिहाइ रोजगारी गुम्ने खतरा रहेको एक अध्ययनले देखाएको छ। एकाउन्टेन्सी फर्म पिडब्लुसी–ले तयार पारेको रिपोर्टअनुसार रोबोट तथा कृत्रिम विवेकयुक्त मेसिन र प्रविधिका कारण सन् २०३० को दशकसम्ममा अमेरिका, जापान तथा जर्मनी जस्ता औद्योगिक देशहरूमा धेरै जनशक्तिको रोजगारी गुम्नेछ।

रिपोर्टअनुसार रोबोटकै कारण सन् २०३० को दशकसम्ममा अमेरिकामा ३८ प्रतिशत, जर्मनीमा ३५ प्रतिशत, बेलायतमा ३० प्रतिशत तथा जापानमा २१ प्रतिशत रोजगारीमा असर पर्नेछ।

यद्यपि कतिपय रोजगारी भने विलुप्त हुनुको साटो रोजगारीका प्रकारमा परिवर्तन हुने देखिएको समेत रिपोर्टमा उल्लेख छ। साथै अटोमेसनले अधिक पुँजीको सिर्जना गर्ने र अर्थतन्त्रमा थप रोजगारी सिर्जना समेत गर्नसक्ने रिपोर्टमा लेखिएको छ।

तर निर्माण र खुद्रा बजारका मानवीय रोजगारीमा भने संकटको बादल मडारिने छ नयाँ प्रविधिका कारण। खासगरी नियमित रूपमा गर्नुपर्ने हाते कामहरू जसलाई मेसिनबाट पनि राम्रोसँग गर्न सकिन्छ, त्यस्ता रोजगारीहरू बढि संकटमा पर्नेछन्। तर मानिसको आवश्यकता नै पर्ने शिक्षा र स्वास्थ्य जस्ता क्षेत्रका जागिर भने तुलनात्मक रूपमा बढि सुरक्षित हुनेछन्।

कार्यक्षेत्रमा रोबोटको प्रयोगका कारण कतिपय क्षेत्रका कामदारहरूले अहिले नै विभिन्न खालका चुनौतीको सामना गर्नुपरेको छ। यसको एउटा उदाहरण विकशित देशमा चालक विहिन रेलका कारण रेल चालकहरूले जागिर गुमाउनु परेको। छिट्टै ड्राइभरलेस ट्रकका कारण ट्रकचालकहरूले पनि जागिरबाट हात धुनुपर्ने अवस्था आउन सक्दछ: पिडब्लुसीका प्रमुख अर्थविद जोन हक्सवर्थ भन्छन्।

रोबोटका कारण रोजगारी बढी संकटमा परेका क्षेत्र यी हुन:

यातायात तथा स्टोरेज: ५६ प्रतिशत उत्पादनमूलक क्षेत्र: ४६ प्रतिशत होलसेल तथा खुद्रा व्यापार: ४४ प्रतिशत

प्रशासनिक तथा सहायक सेवा: ३७ प्रतिशत
वितीय तथा विमा क्षेत्र: ३२ प्रतिशत

व्यवसायिक, वैज्ञानिक तथा प्राविधिक क्षेत्र: २६ प्रतिशत
पूर्वाधार निर्माण: २४ प्रतिशत
कला तथा मनोरञ्जन: २२ प्रतिशत
कृषि तथा वन: १९ प्रतिशत
मानव स्वास्थ्य तथा सामाजिक सेवा: १७ प्रतिशत
शिक्षा: ९ प्रतिशत ।

यसरी सजिलै हटाउन सकिन्छ ब्याकहेड्स

अनुहारको रोम छिट्टामा देखिने स–सानो कालो दाग धेरैका लागि चिन्ताको विषय बन्नेगर्छ। हुन पनि यसले अनुहारलाई कुरूप बनाउँछ।

यसबाट छुटकारा पाउनका लागि कतिले महँगो कस्मेटिक्स पनि प्रयोग गर्छन्। तर, अनुहारको रोमछिट्टामा जमेको फोहोरलाई निकाल्न घरेलु विधी प्रभावकारी हुन्छ, जो हामीसँग सजिलै उपलब्ध हुन्छ।

१. दालचिनी र महको प्रयोग गरौं:

मह एक यस्तो प्राकृतिक एन्टिसेप्टिक हो, जसले छालाको छिट्टामा रहेको फोहोरलाई बाहिर निकाल्न सहयोग गर्छ। १ ठूलो चम्चा मह र १/२ सानो चम्चा दालचिनी मिलाउने। आफ्नो आँलाले बिस्तारै यसलाई

अनुहारमा लगाउने। ३ मिनेटसम्म गोलाकार गतिमा मसा जर्गने र मनतातो पानीले धुने।

२. अन्डाको सेतो भागको माक्स बनाउने:

अन्डाको सेतो भागले छालाको छिट्टलाई कसिलो बनाएर त्यसको फोहोर बाहिर निकाल्छ। अन्डाको सेतो भागलाई निकाले बिस्तारै अनुहारमा लगाउनुपर्छ। यसलाई दुई मिनेटसम्म सुख्खा हुन दिने। त्यसपछि बाँकी रहेको सेतो भाग फेरि अनुहारमा लगाउने।

यो फेस माक्स सुक्न १०–१५ मिनेटभन्दा बढी समय सुक्न दिनुपर्छ। जब अनुहार कडा महसुष हुन्छ, हल्का तातो पानीले अनुहार धुनुपर्छ। यसले तपाईंको अनुहार चम्किलो र मुलायम पनि बन्छ।

सम्बन्ध विच्छेद समाधान होइन

वैवाहिक जीवनको असफलताको अन्तिम बिन्दु भनेकै सम्बन्ध विच्छेद हो। हिजोआज हाम्रो समाजमा सम्बन्ध विच्छेदका घटना अधिक हुने गरेका छन्। उच्च तनाव अथवा खटपटी एकाघरमा पतिपत्नीसँगै बस्न नसक्नु, पत्नीसँग पति खुसी नहुनु, असमझदारीको उच्चतम अवस्था कानुनी हिसाबबाट दुवै अलग–अलग हुनु नै सम्बन्ध विच्छेद हो। बाल विवाह, बहु विवाह, अनमेल विवाह, अन्तर्जातीय प्रेम विवाह, असमझदारी, अपहेलना, गरिबी, सम्पत्ति, रोग, नि:सन्तान एवं शंकालु भावनालगायत विविध कारणले दाम्पत्य सम्बन्धमा चिसोपना ल्याउँछ।

हाम्रो समाज पुरुष प्रधान समाज हो। यहाँको धार्मिक परम्परा र संस्कारबमोजिम महिलाले जहिल्यै पनि दोस्रो दर्जाको नागरिक भएर बाँच्नुपर्ने बाध्यता छ। महिलाले आफू महिला भएर जन्मिएकै कारण विभिन्न शारीरिक, मानसिक, सामाजिक विभेद खेपिरहेका छन्। बौद्धिक शोषण, दमन, यातना र दुर्व्यवहारमा पनि महिला नै पर्ने गरेका छन्। पछिल्लो समय बालिका तथा महिला आफ्ना नातेदार पुरुषबाट बलात्कृत धेरै घटना सार्वजनिक भइरहेका छन्। ज्यादतीपूर्ण त्यस्ता घटनाका खबरले अखबारका पाना भरिएका हुन्छन्।

बालिका तथा महिलामाथि हुने गरेका दर्दनाक यी घटनासँग जोडिएका सबैखाले अनैतिक कार्य नै महिलाविरुद्धका हिंसा हुन्। यस्ता हिंसाजन्य अवस्थाले नै बाध्य भएर महिला आवाज बुलन्द गर्न अधि सक्छन्। अन्यायका विरुद्ध न्यायको खोजी कानुनी ढोका

परम्परागत समाजमा पुरुषलाई बहुविवाह गर्न छुट थियो। त्यसमा महिलाले कुनै प्रतिकार गर्दैनथे। लोप्रेले आफूप्रति जस्तो व्यवहार गरे पनि निरीह भएर बाँच्थे। पतिपरमेश्वर भन्थे तर अहिले कानुन बनेको छ। संस्कार पनि बदलिएको छ। एक महिला एक पुरुषको परम्परा बसेको छ।

घरपरिवार सञ्चालन गर्न पतिपत्नीबीचको समझदारपूर्ण भूमिका नै सर्वाधिक महत्वको हुन्छ। घरको सानोभन्दा सानो कामदेखि व्यावहारिक जीवनमा आइपर्ने हरेक पक्षमा आपसी समझदारी भयो भने साँच्चै त्यो घर मन्दिरझैँ सुन्दर बन्न पुग्छ। पारिवारिक मेलमिलाप, छोराछोरीको स्याहार सुसार, शिक्षादीक्षा, लेनदेनमा सत्यतथ्य विवरण असल दाम्पत्य जीवनको दर्बिलो खम्बा बन्न सक्छ। दैनिकीसँग जोडिएका कतिपय घरायसी व्यवहारमा आपसी समझदारी र आपसी छलफल हुनेपर्छ। त्यसको अलवा एकल निर्णय भयो भने सम्बन्धमा खटपट सुरु हुन्छ। वैवाहिक जीवनमा तनाव पारिवारिक हस्तक्षेप पनि एक हो। दम्पतीबाट जन्मने सन्तान छोरा वा छोरी के जन्मुनुपर्छ? छोरा कति? छोरी कति? वा छोराछोरी दुवै बराबरी। वा वंश धान्न छोरा नै चाहिने? वर्षेनि छोरी जन्माउँदै छोराको बाटो हेर्ने वा भुण हत्या गर्ने? वा दोस्रो नागरिक भएर बाँच्नुपर्ने बाध्यता छ। महिलाले आफू महिला भएर जन्मिएकै कारण विभिन्न शारीरिक, मानसिक, सामाजिक विभेद खेपिरहेका छन्। बौद्धिक शोषण, दमन, यातना र दुर्व्यवहारमा पनि महिला नै पर्ने गरेका छन्। पछिल्लो समय बालिका तथा महिला आफ्ना नातेदार पुरुषबाट बलात्कृत धेरै घटना सार्वजनिक भइरहेका छन्। ज्यादतीपूर्ण त्यस्ता घटनाका खबरले अखबारका पाना भरिएका हुन्छन्।

बालिका तथा महिलामाथि हुने गरेका दर्दनाक यी घटनासँग जोडिएका सबैखाले अनैतिक कार्य नै महिलाविरुद्धका हिंसा हुन्। यस्ता हिंसाजन्य अवस्थाले नै बाध्य भएर महिला आवाज बुलन्द गर्न अधि सक्छन्। अन्यायका विरुद्ध न्यायको खोजी कानुनी ढोका

कामदेखि व्यावहारिक जीवनमा आइपर्ने हरेक पक्षमा आपसी समझदारी भयो भने साँच्चै त्यो घर मन्दिरझैँ सुन्दर बन्न पुग्छ। पारिवारिक मेलमिलाप, छोराछोरीको स्याहार सुसार, शिक्षादीक्षा, लेनदेनमा सत्यतथ्य विवरण असल दाम्पत्य जीवनको दर्बिलो खम्बा बन्न सक्छ। दैनिकीसँग जोडिएका कतिपय घरायसी व्यवहारमा आपसी समझदारी र आपसी छलफल हुनेपर्छ। त्यसको अलवा एकल निर्णय भयो भने सम्बन्धमा खटपट सुरु हुन्छ। वैवाहिक जीवनमा तनाव पारिवारिक हस्तक्षेप पनि एक हो। दम्पतीबाट जन्मने सन्तान छोरा वा छोरी के जन्मुनुपर्छ? छोरा कति? छोरी कति? वा छोराछोरी दुवै बराबरी। वा वंश धान्न छोरा नै चाहिने? वर्षेनि छोरी जन्माउँदै छोराको बाटो हेर्ने वा भुण हत्या गर्ने? वा दोस्रो नागरिक भएर बाँच्नुपर्ने बाध्यता छ। महिलाले आफू महिला भएर जन्मिएकै कारण विभिन्न शारीरिक, मानसिक, सामाजिक विभेद खेपिरहेका छन्। बौद्धिक शोषण, दमन, यातना र दुर्व्यवहारमा पनि महिला नै पर्ने गरेका छन्। पछिल्लो समय बालिका तथा महिला आफ्ना नातेदार पुरुषबाट बलात्कृत धेरै घटना सार्वजनिक भइरहेका छन्। ज्यादतीपूर्ण त्यस्ता घटनाका खबरले अखबारका पाना भरिएका हुन्छन्।

एकढिक्का भएर बाँच्नुपर्ने परिवार खण्ड–खण्ड भएर बाँच्न बाध्य छ। यसतर्फ जतिसक्दो चाँडो राज्यको ध्यान जान जरुरी देखिन्छ। राज्यले विदेश पलायन रोक्न आफ्नो देशमा रोजगारीको वातावरण सिर्जना गरेर युवा सीप अनि जाँगरलाई आफ्नो पन्जामा राख्न सक्नुपर्छ। त्यसो भएमा पारिवारिक निकटता कायम रहिरहन्छ। अभिभावकको संरक्षण पाउनुपर्ने सबैले त्यो पनि पाइरहन्छन्। समाज समृद्धि बन्दै जाँदा घरघरको अनिष्टता पनि टर्दै जान्छ। हो, अहिलेका महिला स्वयं समृद्धिको बाटोतर्फ अधि बढ्दैछन्। परम्परागत भूमिकालाई तोड्दैछन्।

तर त्यसो हुँदैंमा महिलाले एकैपटक ठूलै स्वतन्त्रता उपभोग गर्न खोज्नु, आफू 'भुईँमा न भाँडामा' भएको ठहर्ने गरी चाहिने नचाहिने कुरामा विभिन्नखाले तर्क गर्दै जानाजान सम्बन्ध बिगारेर आफू अलग हुने निर्णय लिनु पक्कै जायज होइन। पुरुषले पनि महिलाको बदल्दैँदो भूमिकालाई अस्वीकार गर्नु, उनीहरूको क्षमताको पहिचान र कदर गर्न हिचकिचाउनु, न्यायोचित हुँदैन। संसारको चक्र सही मार्गमा चल्न पतिपत्नी 'एकरथका दुई पांग्रा' हुनैपर्छ। राजिखुसी, हाँसिखुसी रहनुपर्ने जीवनको सम्बन्ध टुट्नु, आपसी वैमनस्य बढेर साथ छुट्नु जीवनको अभिशाप हो। कलंक हो, मुक्ति होइन। सन्तान दर सन्तानको खुसी, परिवारको खुसी कुनैमा कदापि कलंक न्यायोचित हुँदैन। संसारको चक्र सही मार्गमा चल्न पतिपत्नी 'एकरथका दुई पांग्रा' हुनैपर्छ। राजिखुसी, हाँसिखुसी रहनुपर्ने जीवनको सम्बन्ध टुट्नु, आपसी वैमनस्य बढेर साथ छुट्नु जीवनको अभिशाप हो। कलंक हो, मुक्ति होइन। सन्तान दर सन्तानको खुसी, परिवारको खुसी कुनैमा कदापि कलंक न्यायोचित हुँदैन। संसारको चक्र सही मार्गमा चल्न पतिपत्नी 'एकरथका दुई पांग्रा' हुनैपर्छ। राजिखुसी, हाँसिखुसी रहनुपर्ने जीवनको सम्बन्ध टुट्नु, आपसी वैमनस्य बढेर साथ छुट्नु जीवनको अभिशाप हो। कलंक हो, मुक्ति होइन। सन्तान दर सन्तानको खुसी, परिवारको खुसी कुनैमा कदापि कलंक न्यायोचित हुँदैन। संसारको चक्र सही मार्गमा चल्न पतिपत्नी 'एकरथका दुई पांग्रा' हुनैपर्छ।

राजिखुसी, हाँसिखुसी रहनुपर्ने जीवनको सम्बन्ध टुट्नु, आपसी वैमनस्य बढेर साथ छुट्नु जीवनको अभिशाप हो। कलंक हो, मुक्ति होइन। सन्तान दर सन्तानको खुसी, परिवारको खुसी कुनैमा कदापि कलंक न्यायोचित हुँदैन। संसारको चक्र सही मार्गमा चल्न पतिपत्नी 'एकरथका दुई पांग्रा' हुनैपर्छ। राजिखुसी, हाँसिखुसी रहनुपर्ने जीवनको सम्बन्ध टुट्नु, आपसी वैमनस्य बढेर साथ छुट्नु जीवनको अभिशाप हो। कलंक हो, मुक्ति होइन। सन्तान दर सन्तानको खुसी, परिवारको खुसी कुनैमा कदापि कलंक न्यायोचित हुँदैन। संसारको चक्र सही मार्गमा चल्न पतिपत्नी 'एकरथका दुई पांग्रा' हुनैपर्छ।

०००

तपाईंको यस्तो बानी, जसले निम्त्याउँछ मधुमेह

मधुमेह अहिले आम रोग भइसकेको छ। अहिले कम उमेरकाहरू समेत यसका शिकार भएका छन्। मधुमेह किन लाग्छ त?

मधुमेह के हो?

मधुमेह मूख्यत: मेटाबोलिज्मको बिकारको कारण हुन्छ। मोटाबोलिज्म एक प्रक्रिया हो, जसले शरीरमा खानेकुरालाई उर्जामा परिवर्तन गर्छ। त्यस उर्जा हामी आफ्नो दैनिक कार्यका लागि प्रयोग गर्छौं। यसले शारीरिक बृद्धि, प्रतिरोधात्मक क्षमता र प्रजननका लागि खास सहयोग गर्छ।

हामीले जे कुरा खान्छौं, त्यो पेटमा पुगेपछि एक प्रकारको इन्धनमा रूपान्तरण हुन्छ, जसलाई ग्लुकोज भनिन्छ। यो रक्त कोशिकाको माध्यमबाट शरीरको लाखौं कोशिकामा पुग्छ र उर्जाको रूपमा प्रयोग हुन्छ।

पेटको पछिल्लिए एक ग्रन्थी हुन्छ, जसले इन्सुलिन उत्पादन गर्छ। त्यसैले ग्लोकोजलाई शरीरको कोशिकामा पुर्‍याउँछ। यदि उक्त ग्रन्थीले इन्सुलिन उत्पादन गर्न छाड्यो वा कम उत्पादन गर्न थाल्यो भने, त्यही अवस्थामा

मधुमेह भएको भनिन्छ। यसरी ग्लुकोज उत्पादन भएपनि त्यो उर्जामा परिवर्तन हुँदैन।

किन हुन्छ मधुमेह?

मधुमेह किन हुन्छ? यसमा धेरै हदसम्म हामी स्वम जिम्मेवार छौं। हाम्रो जीवनशैली, खानपान आदिको

१. नास्ता नगर्नु

बिहान नास्ता नगर्नाले शरीरमा इन्सुलिनको मात्रा नियन्त्रण हुँदैन। त्यसैले ब्लड सुगर लेभल नियन्त्रण गर्नु मुश्किल हुन्छ।

२. ढिलो खाना खानु

राती ढिलो खाना खाने र तुरुन्तै

३. सुगर ड्रिंक

चिनीजन्य पेयमा चिनीको मात्रा अत्याधिक हुन्छ, जसले शरीरमा क्यालोरी बढाइदिन्छ। यसबाट तौल बढ्छ र मधुमेहको खतरा हुन्छ।

४. हेल्दी डाइट नलिनु

आफ्नो दैनिक खानामा



कारण मधुमेह हुन्छ। हाम्रो दैनिक जीवनमा गरिने कतिपय गल्ती मधुमेहको कारण बन्नसक्छ। के हुन् त त्यस्ता गल्ती–

सुत्नाले तौल बढ्छ। यसले पनि ब्लड सुगरको सन्तुलन गडबड गरिदिन्छ, जसले मधुमेहको खतरा बढाइदिन्छ।

अंकुराएको गेडागुडी, ड्राइ फ्रुट्स, हरियो सब्जी आदि सामेल हुनुपर्छ। यदि उक्त कुराको कमी भएपनि पनि मधुमेहको जोखिम बढ्छ।

हाम्रो प्रजाशक्ति

भदै १४ गते, तेजपुर, शुक्रबार, ३० अगस्ट २०२४

एनआईएले विशाखापत्तनम जासूसी मामिलामा सात राज्यमा संदिग्धहरूको १६ ठेगानामा छापा माऱ्यो

नयाँ दिल्ली, २९ अगस्त। पाकिस्तानी नेतृत्वको विशाखापत्तनम जासूसी मामिलामा व्यापक स्तरमा कारबाही गर्दै राष्ट्रिय जाँच एजेन्सी (एनआईए) ले बुधवार संदिग्धहरूको खोजमा देशभरिका सात राज्यमा १६ ठेगानामा छापा मारेको छ। यस अवधि एनआईएले २२ मोबाइल, फोन सहित धेरै संवेदनशील दस्तावेज पनि हात पारेको छ। एनआईएले बिहिवार यसबारे जानकारी दिएको छ।

एनआईए अनुसार, पाकिस्तानी आईएसआईको माध्यमले गोपनीय रक्षा सूचनाहरू लीक गर्ने मामिलामा गुजरात, कर्नाटक, केरल, तेलङ्गाना,

उत्तर प्रदेश, बिहार र हरियाणामा १६ ठाउँ व्यापक तलाशी लिइयो। भारतमा जासूसी गतिविधिहरूका लागि पाकिस्तानबाट धन प्राप्त गर्ने संदिग्धहरूका परिसरहरूको पनि तलाशी लिइयो। एनआईएले जुलाई २०२३ मा मामिलालाई आफ्नो हातमा लिएको थियो। जनवरी २०२१ मा काउन्टर इन्टेलिजेन्स सेल, आन्ध्र प्रदेशद्वारा मामिला दर्ता गरिएको थियो। यस मामिलामा संवेदनशील महत्वपूर्ण जानकारी लीक भएको मामिला सामेल थियो।

एनआईए अनुसार, एनआईएले १९ जुलाई, २०२३ मा एक भागेको पाकिस्तानी नागरिक मीर बालाज खान सहित दुई आरोपित विरूद्ध

आरोप पत्र दर्ता गरेको थियो। जाँचमा मीर बालाज खान र पक्रा परेका आरोपित आकाश सोलंकी जासूसी न्याकेटमा सामेल रहेको थाहा लाग्यो। ०६ नोभेम्बर, २०२३ मा एनआईएले अन्य दुई आरोपित विरूद्ध पूरक आरोप पत्र दर्ता गरेको थियो, जसको पहिचान मनमोहन सुरेन्द्र पान्डा र अल्तेनको रूपमा गरिएको थियो। पान्डालाई पक्राउ गरिएको छ जबकि पाकिस्तानी गोप्य संचालक अल्तेन बेपत्ता छ।

मई २०२४ मा एनआईएले पाकिस्तान इन्टेलिजेन्स अपरेटिक्ससँग षड्यन्त्र रच्ने एक आरोपित अमान सलीम शेख विरूद्ध आफ्नो दोस्रो पूरक चार्जशीट दर्ता गर्‍यो।

व्हाट्सएप ग्रुप बनाएर मुख्यमन्त्रीको घरमा आक्रमण गर्ने षड्यन्त्र, बाँसट्रोणीमा पाँचजना समातिए

कोलकाता, २९ अगस्त।

मुख्यमन्त्री ममता ब्यानर्जीको कालीघाटस्थित घरमा आक्रमणको षड्यन्त्र रचेको तथा उक्साएको आरोपमा कोलकाताको बाँसट्रोणी थानाको पुलिसले पाँचजना मानिसहरूलाई पक्राउ गरेको छ।

पुलिस अनुसार यिनीहरूले बी वान्ट जस्टिस’ नामक एक व्हाट्सएप ग्रुप बनाएका छन् अनि यसैको माध्यमबाट म्यासेज तथा भोइस म्यासेज आदान–प्रदान गरी मानिसहरूलाई आक्रमणको लागि उक्साउने प्रयास गरियो। पक्रा

पर्ने पाँचजना आरोपीहरूविरूद्ध भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस)–का केही धाराहरू अन्तर्गत मुद्दा दर्ता गरिएको छ।

पुलिसले यस मामिलामा कारबाही गर्दै शुभम सेन शर्मा, वर्षा घोष, कृष्णा घोष औ ग्रुपका दुई एडमिन अरिजीत डे र स्वागत ब्यनर्जीलाई पक्राउ गरेको छ। यिनीहरूमाथि समाजमा घृणा तथा अविश्वासको परिवेश सृजना गरेको, राज्यको शासक दल तथा अन्य मानिसहरूमाझ विद्वेषपूर्ण सम्बन्ध

उत्पन्न गराएको आरोप छ।

पुलिसको भनाइ छ, यी पाँचको उद्देश्य समाजमा भय अनि अस्थिरता उत्पन्न गर्नु थियो। यिनीहरूको व्यवहारलाई शान्ति एवं सद्भाव विरोधी मानिँदछ। यिनीहरूले नियोजित रूपमै राज्यमा शान्ति भंग गर्ने तथा आम जनतामा दर उत्पन्न गर्नको लागि यो योजना बनाए। हाल पुलिसले मामिलाको जाँच गरिरहेको छ साथै यसमा अन्य पनि सामेल छन्–छैनन्, त्यसबारे पत्तो लगाउने प्रयास गरिरहेको छ।

उत्तर–पूर्वाञ्चल कृषि यन्त्र प्रशिक्षण र परीक्षण प्रतिष्ठानमा..

१ को रहलपरिवेशले जीवनशैलीलाई उचाउँमा पुर्याउँछ, त्यस्तो काम गर्न गुरुत्व दिनु पर्छ र यसबाट किसानहरू बाढी लाभान्वित हुन्छन। बोट–बिरुवाले पानी पक्रिएर राख्न तथा जैव वैचित्र बढाउन सहयोग गर्छ र कृषिगत फसल उत्पादनमा सहयोग गर्छ। बोट–बिरुवाले गृह कार्यमा लगाउने काठका सामग्री निर्माणमा सहयोग गरे जसरी नै किसानलाई आय बढाउन पनि सहयोग गर्छ। थू–कटाउ रोक्न, जमिनलाई बज्जर पार्न रूखले रोक्छ भने रूख लगाउँदा अनेक फाइदा पाइन्छ भनेकी छन पि कमला बाइले। आजको यस अभियानका निर्देशकका साथै ज्येष्ठ कृषि अभियन्ता पि सि मेस्लाम, कृषि अधीक्षक तेजबारी सिं, कृषि अभियन्ता एम आर पाटिल, प्रशासनिक अधिकारी बितुल पायेङ लगायत अनेक कृषि अधिकारी–कर्मचारी बहि:रज्यका कृषि विश्वविद्यालयका र महाविद्यालयका प्रशिक्षार्थी, छात्र–छात्रा, एग्नेन्टिस आदि शताधिक मानिसले बिरुवा रोपनमा सहयोग गरेका थिए।

२०२६ भित्रमा बन्द हुनेछ बाल्यविवाह..

१ को रहल मुसलिम विवाहको पञ्जीयनको शुल्क मात्र १ रुपियाँ हुनेछ। विवाह पञ्जीयनको नाममा अधिक धन लिने सरकारको कुनै लक्ष्य छैन। काजी प्रथा विलुपति सन्दर्भमा केही विधायकले सदनमा असन्तुष्टि व्यक्त गरेको प्रसंगमा मुख्यमन्त्रीले सदनमा भनेका छन– देश भित्र सबैभन्दा बढी मुसलमान बसोबास राज्य जम्मू कश्मिरमा पनि मुसलमान विवाह पञ्जीयन हुँदै आएको छ सरकारी कार्यालयमा।

त्यसैगरी मुसलिम बहुल राज्य केरलमा पनि विवाह पञ्जीयन सरकारी कार्यालयमै हुन्छ। दुबै रज्यमा कुनै काजीले विवाह पञ्जीयन गर्दैनन। त्यसका लागि सम्बन्धित दुबै रज्यका काजीहरू धन्यवादका पात्र छन। अर्कोतिर एआइयुडिएफका अर्का एक विधायक करिमुद्दिन बरभुयाँले सदनमा यसै प्रसंगमा भनेका छन– बारम्बार मुसलमानको प्रसंग ल्याएर मुसलामलाई बदनाम गरिँदछ। मुसलमानलाई तार्गेट गरी मुसलमानले मात्र बहु विवाह गर्दै आएको कुरा सत्य होइन। जनजाति र चिया बगानमा बसोबास गर्ने मानिसहरू बहुविवाह गर्दै आएका छन। यस प्रसंगलाई तीव्र विरोध गर्दै मुख्यमन्त्रीले भनेका छन– तपाईं यसरी असमका भूमिपुत्र जनजाति र चिया बगानका मानिसहरूलाई उतेजित नपार्नुहोस। त्यसको वास्तविक सत्यता जानेर मात्र जनजाति र चिया बगान अञ्चलमा बसोबोस गर्ने मानिसको बहुविवाहको बारे बोल्नु होस। यस क्षेत्रमा मेरो विमन्न अनुरोध छ, तपाईंहरूले मुसलिम छोरी–बुहारीको उन्नतिका लागि र न्यायका लागि चिन्ता गर्नुहोस। किन कि उनीहरू पनि हाम्रै छोरी–बुहारी हुन। उनीहरूलाई सुरक्षा र विधिसम्मत न्याय दिनु हाम्रो नैतिक दायित्व हो।

<div></div> <div>हाम्रो प्रजा</div> <div><div> <div><div>(मिड्रिम र तेजपुरबाट प्रकाशित नेपाली दैनिक)</div></div> <div><div>मुख्य कार्यालय: वैरीगाउँ, ताकुङ, ग्यान्तोक</div></div> </div></div>	
मिति: १९०८-२०२४	
हालिक मितम्बरा	
परम सङ्केत प्रहलुम्बः	
<div><div></div><div>नेपाली दैनिक पत्रिका <i>हाम्रो प्रजाशक्ति</i> तथा भूतपूर्व दूरद नेपाली छात्र सङ्घको त्वानी अभिवादन ग्रहण गर्नु हुँला। अति हार्पका साथ हजुरलाई अवगत गराउन चाहन्छौं कि असम प्रान्तको लोथिलपुर विमानतर्फ इतिहास प्रसिद्ध भाउँ मिडिरीमा <i>हाम्रो प्रजाशक्ति</i> को उद्योग तथा भूतपूर्व दूरद नेपाली छात्र सङ्घको सहयोगमा जाडौँ २५आग्रह, २०२४ आइतवारको दिन एक विबसीय कार्यक्रम लिएर भारतीय स्वाधीनता सङ्ग्रामी वीर सहिद मेजर दुर्गा मन्जको ८१औँ बलिदान दिवस मनाउने निम्तो गरिएको छ। मिडिरी स्थित वीरवी लक्ष्मी नारायण स्मिन्त्र सभामुहुरमा अति भव्यताका साथ उक्त कार्यक्रम सम्पन्न हुने छ। यस उपलक्ष्यमा अग्रहोत्सोत्तन, सहिद वर्षण, भेटघाट कार्यक्रम र मूलसभा आयोजना गरिएको छ। बलिदान दिवसको मुलसभामा मिडिम विधिविद्यालयका पूर्व कुलपति मान्यवर डा. भरेन्द्र पी जामा, अगमीवी प्रतिविनका सहवीवी सम्पादक वी प्रकाश महन्त, शिक्षक-समेक डा. साधाराम वसुन्तारि, बडावाउँ नाहुरबारी आतक महाविद्यालयका शान्तन अग्रथर वी सुरेन्द्र खानन, बलिमत बरङ नेपाली छात्र सङ्घ, भूतपूर्व छात्र एकता मञ्चका सभापति वी खड्ग बहादुर कौशिक आदि बिशिष्ट सहातुम्बहरूको उपस्थिति रहने छ।</div></div>	
<div><div></div><div>तमर्ष उक्त कार्यक्रमहरूमा हजुरको गरिमामय उपस्थितिले हाम्रो कार्यक्रमको लोडक बढाउने छ।</div></div>	
<div><div></div><div>स्थान: वीवी लक्ष्मी नारायण स्मिन्त्र सभामुह, मिडिरी।</div></div>	
<div><div></div><div>मिति: २५आग्रह, २०२४</div></div>	
<div><div></div><div>आहवाक वीनवाक निरोला संकेत</div></div>	<div><div></div><div>भबदीय वी अञ्ज उपगथाय संकेतक</div></div>
<div><div></div><div>अभिमत दूरद नेपाली छात्र सङ्घ, भूतपूर्व छात्र एकता मञ्च।</div></div>	<div><div></div><div>अग्रवर्षना समिति, वीर सहिद मेजर दुर्गा मन्ज बलिदान दिवस।</div></div>

नौसेनाको संयुक्त समितिले सिन्धुदुर्गमा छत्रपति शिवाजी महाराजको प्रतिमा ढलेको जाँच गर्ने

नयाँ दिल्ली, २९ अगस्त।

महाराष्ट्रको राजकोट किल्लामा स्थापित छत्रपति शिवाजी महाराजको प्रतिमा ढल्दा भएको नोकसानको जाँच गर्नको निम्ति संयुक्त तकनीकी समिति बनाइएको छ। भारतीय नौसेनाको अध्यक्षतामा महाराष्ट्र सरकारका प्रतिनिधिहरू र तकनीकी विशेषज्ञहरूलाई लिएर समितिको गठन गरिएको छ, जसले छिटोभन्दा छिटो प्रतिमाको मरम्मती र पुनर्स्थापनाको मार्ग पनि खोज्नेछ।

मुम्बईदेखि लगभग ४८० किमी टाढा सिन्धुदुर्ग जिल्लाको मालबनस्थित राजकोट किल्लामा प्रतिमा स्थापित गर्नुको उद्देश्य समुद्र रक्षा र सुरक्षाप्रति मराठा नौसेना र छत्रपति शिवाजी महाराजको विरासत र आधुनिक भारतीय नौसेनाको साथ यसको ऐतिहासिक सम्बन्धहरूको सम्मान गर्नुथियो। भारतीय नौसेनाले यस परियोजनाको परिकल्पना र संचालन गरेको थियो। प्रतिमाको स्थापनाको निम्ति महाराष्ट्र सरकारले नौसेनालाई २.३६ करोड रूपियाँ दिएको थियो। यसपछि प्रतिमा बनाउने आर्टिस्टको चयन र त्यसको डिजाइनको पूरा गर्ने तथा आम जनतामा दर उत्पन्न गर्नको लागि यो योजना बनाए। हाल पुलिसले मामिलाको जाँच गरिरहेको छ साथै यसमा अन्य पनि सामेल छन्–छैनन्, त्यसबारे पत्तो लगाउने प्रयास गरिरहेको छ।



प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले ०४ सेप्टेम्बर, २०२३ मा नौसेना दिवसमा प्रतिमाको अनावरण गरेका थिए। प्रतिमा स्थापित हुनसाथ यसमा प्रयोग गरिएको स्टीलमा खिया लाग्नु शुरू भएको थियो, जसको जानकारी राज्यको लोक निर्माण विभागले नौसेनाका अधिकारीहरूलाई चि्टी लेखेर दिएको थियो। यसबीच तटीय सिन्धुदुर्ग जिल्लाको राजकोट किल्लामा स्थापित शिवाजी महाराजको प्रतिमा २६ अगस्त दिउँसो एक बजी ढलेको थियो। पीडब्ल्यूडी र नौसेनाका अधिकारीहरूले २७ अगस्तमा सिन्धुदुर्ग गएर घटनाको जाँच गरे औ नौसेनाले छत्रपति शिवाजी महाराजको प्रतिमा ढलेको घटनाको जाँच गर्ने आदेश दियो। पुलिसले यस मामिलामा ठेकेदार जयदीप आप्टे र सल्लाहकार चेतन पाटिल विरूद्ध एफआईआर दर्ता गरेको छ।

वैश्विक अनिश्चितताहरूबीच पनि भारतीय अर्थव्यवस्थामा लचकता कायम छ: एनसीईआर

नयाँ दिल्ली, २९ अगस्त।

अर्थव्यवस्थाको मौचामा राम्रो खबर आएको छ। वैश्विक भू–राजनीतिक अनिश्चितताहरूबीच भारतीय अर्थव्यवस्थामा लचकता कायम छ। तर केही उच्च आवृत्ति संकेतकहरूमा नरमीको कारणले परिदृश्य नरम प्रतीत हुन्छ। राष्ट्रिय अनुप्रयुक्त आर्थिक अनुसन्धान परिषद (एनसीईआर)– ले जारी रिपोर्टमा सो जानकारी गराएको छ। एनसीईआरद्वारा अगस्त महिनाको लागि जारी मासिक आर्थिक समीक्षा रिपोर्टमा भनिएको छ, अनुसूचित वाणिज्यिक ब्यांक (खाद्य औ अखाद्य दुवै)– हरूको

ब्यांक ऋण वृद्धि जुन, २०२४–मा घट्नेछ। रिपोर्ट अनुसार व्यक्तिगत ऋण वृद्धि तथा सेवा क्षेत्रको लागि ब्यांक लोनमा कमी आएको छ। जुलाई, २०२४–मा विनिर्माण तथा सेवाहरूको लागि क्रय प्रबन्धन सूचकांक (पीएमआई)–मा सामान्य ढास दर्ता भए पनि यसको विस्तारवादी गति कायम छ। यद्यपि औद्योगिक उत्पादन सूचकांक (आईआईपी) औ प्रमुख उद्योगहरूको लागि आईआईपीमा वृद्धि जुन, २०२४–मा कम भएको छ।

आर्थिक थिंक टचांक एनसीईआरद्वारा जारी समीक्षा रिपोर्टमा भनिएको छ, उपभोक्ता

मूल्य सूचकांक (सीपीआई)–माथि आधारित मुख्य महँगी जुलाई, २०२४–मा घटेको छ जसको मुख्य कारण खाद्य मुद्रास्फीतिमा कमी आउनु हो। रिपोर्ट अनुसार मुख्य रूपमा खाद्य मुद्रास्फीतिमा कमी आएको कारणले जुलाई, २०२४–मा वस्तु व्यापार घाटा बढ्दो भने सेवा व्यापार अधिशेषमा क्रमिक रूपमा वृद्धि भएको छ।

उल्लेखनीय छ, एनसीईआर देशको सबैभन्दा पुरानो र सबैभन्दा ठूलो एक स्वतन्त्र तथा अलाभकारी आर्थिक नीति अनुसन्धान संस्थान हो जसको स्थापना वर्ष १९६५–मा भएको थियो।

४ लाखमा विक्री गरेको स्वीकार चोर परेश दलेको..

१ को रहल पुलिसले गिरफ्तार गरेका परेश दले असम भैयाम जनजाति उन्नयन निगमका ज्येष्ठ अकाउन्टेन्ट थिए। अन्य दुईजना पुराना लोहा–लकड विक्रेता रakes गोवाला र रातुत कलितालाई आमबारीको के के मार्ग र विरुबारीको शंकरपुरबाट गिरफ्तार गरिएको हो। पुलिसले तीनैजना चोरलाई गुवाहाटी जिल्ला अदालतमा हाजिर गरी चार दिनको न्यायिक जिम्मामा प्रेरण गरेका छन। जिहहमा दलेले भनेका छन गाडीहरूमा अधिकांश नै मटरसाइकल थिए।र १५ जुलाईदेखि निरन्तर एक एक वटा गर्दै ४० वटा गाडी विक्री गरेका हुन। बुधबार पुलिसको जिम्मा सकिएपछि फेरि जिल्ला अदालतमा हाजिर गराएर अभियुक्तलाई जेल प्रेरण गरेको छ अदालतले। ध्यानदिनु पर्ने कुरा फटाशिल आमबारी थानाका ट्रैफिक आइ सि हुसेनको दायित्व थियो जब्द गरिएका बाहनहरू संरक्षण गर्ने। एक–दुई नभएर ४० वटा बाहन थाना प्राङगणबाट हराउँदा पुलिसले खोजी नगर्नुको लाख टक्के प्रश्न कसैले जबाफ दिन सकेका छैनन। अर्कोतिर पक्राउ परेका दलले पुलिसको जिहहमा आइ सि मिराज हुसैनले हामीले गाडी लगेको देखा पनि केही जबाफ दिएका थिएनन। उनी अझ भन्छन्– मिराजलाई किन पुलिसले यो कुरा नसोधेको ? उनले बीचमा हामीसँग पैसा पनि मागेका थिए।

‘यदि बङ्गाल जल्यो भने असम पनि जल्नेछ’ भन्ने ममताको चेतावनीलाई...

१ को रहल ताँती त्यता पनि छ जुन बङ्गालमा सरकारी तवरमा हुनेगरेको छ। बङ्गाल पसेको एक हतामा आधार कार्ड र भोटर कार्ड बनिन्छ भन्ने एक मिडिया रिपोर्ट र दक्षिण बङ्गालमा 40 प्रतिशत अनुप्रवेशकारीहरू नागरिक बनिएर बसेका छन् भन्ने सामाजिक सञ्जालमा आइरहेका कुराहरूको सत्यता हाम्रो प्रजाशक्तिले प्रमाणित नगरे तापनि यी कुराहरूमा धेरथोर सत्यता छ। हालै एउटा अपुष्ट खबर आएको छ जसको सत्यता प्रमाणित गर्न सकिँदैन, तर खबर यस्तो छ कि केही वृद्धहरू बाङ्लादेशबाट वृद्धभत्ता थापन बङ्गाल छिर्छन्, भत्ता थापेर उनीहरू उता फर्किन्छन। जामीनी रूपमा के भइरहेछ – त्यो पत्यार लाग्न नसक्ने भइरहेको छ भन्ने झलक पनि सीएम ममता ब्यानर्जीको चेतावनीबाट पाइन्छ।

मुख्यमन्त्री ममता बनर्जीले हिजो, कोलकातामा टीएमसीको विद्यार्थी सङ्गठनलाई सम्बोधन गर्दै निर्लज्ज रूपमा भनिन, “मैले कहिल्यै बदला लिन खोजेको छैन, तर अब के गर्नुपर्छ, यो स्पष्ट समर्थनभन्दा कम छैन।”“‘‘‘‘‘बद्लिने होइन बद्ला लिने’’ आशय रहेको उनको भनाइ थियो। ‘राज्यको सर्वोच्च पदबाट बदलाको राजनीति हुन्छ,’ मजुमदारले गृहमन्त्री अमित शाहलाई लेखेको पत्रमा भनिएको छ। उनले थपेका छन, “यस गम्भीर विषयलाई ध्यानमा राखेर स्थितिलाई सम्बोधन गर्ने र कानूनको शासन कायम राख्न अनि सार्वजनिक व्यवस्था कायम गर्न उपयुक्त कदम चाल्न म सम्मानपूर्वक आग्रह गर्दछु।”

मणिपुरमा मुख्यमन्त्री एन बीरेन सिंह पनि ब्यानर्जीको टिप्पणीबाट आक्रोशित भए र ममता दिदीले त्यो टिप्पणीको लागि उत्तरपूर्वी राज्यहरू र बाँकी राष्ट्रसँग सार्वजनिक रूपमा माफी माग्नुपर्ने माग गरे। “दिदीले पूर्वोत्तरलाई धम्की दिने हिम्मत कसरी गरिन ? म यस्तो गैरजिम्मेवार टिप्पणीको क.डा शब्दमा निन्दा गर्दछु। उनले पूर्वोत्तर राज्यहरू र बाँकी राष्ट्रसँग सार्वजनिक रूपमा माफी माग्नुपर्छ। ममता दिदीले तुरुनै विभाजनकारी राजनीति साथसाथै हिंसा र घृणालाई उक्साउन बन्द गर्नुपर्छ। राजनीतिक नेताले सार्वजनिक मञ्चमा हिंसाको धम्की दिनु अत्यन्तै अशोभनीय छ”, सीएम एन बीरेन सिंहले भने।

ओडिशाका मुख्यमन्त्री मोहनचरण माझीले पनि ब्यानर्जीलाई प्रश्न गरे, “तपाईंलाई ओडिशाको बारेमा यस्तो आपत्तिजनक टिप्पणी गर्ने अधिकार कसले दियो ?” उनले थपेका छन, “ओडिशा एक शान्त राज्य हो। ओडिशाका जनता पनि जिम्मेवार र सचेत छन। ओडिशाका हाम्रा जनताले हाम्रो राज्य ओडिशाप्रति तपाईंको घृणित मनोवृत्ति, नकारात्मक टिप्पणी र असंवेदनशील मनोवृत्तिलाई कहिल्यै स्वीकार गर्दैनन। जघन्य अपराधका पीडितलाई न्याय नदिई, तपाईंले गरेको टिप्पणी देशका लागि खतरनाक छ। कृपया यसबाट टाढा रहनुहोस। शान्त रहनुहोस।”

केन्द्रीय मन्त्री तथा बङ्गाल बीजेपी अध्यक्ष सुकान्त मजुमदारले ममता ब्यानर्जीलाई उनको टिप्पणीको लागि खै गरे र उनको आवाज राष्ट्र बिरोधीको आवाज–जस्तो बुझिन्छ भन्दै मुख्यमन्त्रीको पदबाट राजीनामाको माग गरे। एक्स–मा उनले भने, “मुख्यमन्त्री ममता ब्यानर्जीले आज निर्लज्ज ढङ्गले राष्ट्रबिरोधी टिप्पणी गरिन, याद राख्नुहोस, यदि बङ्गाल जल्यो भने, असम, बिहार, झारखण्ड, ओडिशा, दिल्ली पनि जल्नेछ भन्नु संवैधानिक पद धारण गर्ने कसैको भनाइ हुँदैन; यो राष्ट्र बिरोधीको आवाज हो। उनको भनाइ हिंसा भड्काउने र जनतामा घृणा रोप्ने स्पष्ट प्रयास हो। उनी अब त्यस्तो महत्त्वपूर्ण पदमा बस्न योग्य छैनन। ममता ब्यानर्जीले तुरुन्त राजीनामा दिनुपर्छ,” उनले थपे।

केन्द्रीय मन्त्री पियुष गोयलले उक्त टिप्पणीलाई लिएर ममता ब्यानर्जीको आलोचना गरे। उनले भने, “निर्वाचित मुख्यमन्त्रीले हिंसाको आह्वान गर्नु भनेको जनताको जनदेशको सबैभन्दा ठूलो धोका हो।”

केन्द्रीय शिक्षामन्त्री धर्मेन्द्र प्रधानले बङ्गालका मुख्यमन्त्रीलाई प्रहार गर्दै भने, “ममता दिदी, तपाईंको निराशा यथोचित छ। आखिर, कोलकाता बलात्कार र हत्याकाण्डमा तपाईंको सरकार र पुलिसको दिनहुँ पर्दाफास भइरहेको छ।” यसरी ममता ब्यानर्जीको चर्चाको चारै तिरबाट निन्दा भइरहेको छ।

महिला पहलवानहरूको यौन उत्पीडन मामिलामा

बुजभूषण शरण सिंहले दिल्ली हाई कोर्टको शरण लिए

नयाँ दिल्ली, २९ अगस्त। महिला पहलवानहरूको यौन शोषणको मामिलामा आरोपी तथा भाजपा नेता बृजभूषण शरण सिंहले आफूविरूद्ध दर्ता एफआईआर तथा ट्रायल कोर्टद्वारा आरोप तय गरिएकोलाई चुनौती दिँदै दिल्ली हाई कोर्टमा याचिका दर्ता गरेका छन्। यस मामिलामा राजज एभेन्यु कोर्टमा गत २६ जुलाईदेखि ट्रायल शुरू भएको छ। गे २१ मईमा बृजभूषण शरण सिंह र अर्का आरोपी विनोद तोमरले कोर्टमा भनेका थिए, उनीहरू ट्रायलको सामना गर्नेछन्। दुवैले यस मामिलामा कोर्टद्वारा तय गरिएको आरोपलाई अस्वीकर गर्दै भने, कुनै गल्ती नै गरिएको छैन भने त्यसलाई स्वीकार गर्ने प्रश्नै उठ्दैन। उल्लेखनीय छ, राजज एभेन्यु कोर्टले गत १० मईमा बृजभूषण शरण सिंहविरूद्ध आरोप तय गर्ने आदेश दिएको थियो। कोर्टले छ:मध्ये पाँचजना महिला पहलवानहरूद्वारा लगाइएका आरोपहरूमा बृजभूषण शरण सिंहविरूद्ध आरोप तय गर्ने आदेश दिएको थियो भने एकजना महिला पहलवानका आरोपको मामिलामा बृजभूषण सिंहलाई रिहा गरिएको थियो। कोर्टले पाँचजना महिला पहलवानहरूको यौन शोषणको मामिलामा बृजभूषण शरण सिंहविरूद्ध भारतीय दण्ड संहिताको धारा ३५४, ३५४ए औ ५०६ अन्तर्गत आरोप तय गर्ने आदेश दिएको थियो। कोर्टले यस मामिलाका सह–आरोपी तथा भारतीय कुरती संघका पूर्व सचिव विनोद तोमरविरूद्ध भारतीय दण्ड संहिताको धारा ५०६ अन्तर्गत आरोप तय गर्ने आदेश दिएको थियो।

सदनबाट निलम्बित श्वेरमान आली..

१ को रहलगरेका थिए। मयुर बरगोहाईले गरेको यस्तो काण्डमा तीव्र प्रतिक्रिया सृष्टि भएको छ। बरगोहाईले आफ्नो ठेक्काको काममा नियोग गरेका बरेपेटका श्रमिकको दललाई यसरी लाखौँ रुपियाँ नदिएर उनकै उनीहरूलाई प्रहार गर्नु र खेदुनु अत्यन्त निन्दनीय घटना हो। यसलाई लिएर मुद्दा दर्ता भएको छ। घटनालाई लिएर बुधबार शिवसागरको प्रेस क्लबमा १२ वटा संगठनले संयुक्त पत्रकार भेला आयोजन गरी रातनैतिक नेताले परिस्थितिको फाइदा उठाउँदै श्रमिकलाई दिने पैसा नदिएर प्रहार गर्नु ऐन विरोधी कुरा हो र राजनैतिक नेताद्वारा ज्यान मार्ने धम्की दिएर यस्तो कार्य गर्नु विधायकलाई शोभा दिँदैन। शिवसागर जिल्लाको विश्व ऐतिह्य क्षेत्रमा कुर्वरी मैदामसँग जोडिएको निर्माणधीन स्टील एक डेभलपमेन्ट सेन्ट्रसमा जुन जषण्य काण्ड भयो त्यस्तो निकृष्ट घटनाले शिवसागर तथा माथिल्लो असमका उदार व्यक्तिहरूमा दाग लगाएको छ। यस घटनामा जडितलाई शीघ्र गिरफ्तार गर्न संगठनले दावी गरेको छ।

बर्खास्त ट्रेनी आईएसएस पूजा खेडकरका..

१ को रहललाई प्रभावित पार्दछ। दिल्ली पुलिसले भनेको थियो, उसित प्रमाणको रूपमा ई–मेल, च्याट तथा अन्य फिजिकल रेकर्ड छ जुन अहिलेसम्म अधिकारीहरूलाई प्रस्तुत गरिएको छैन। दिल्ली पुलिसको भनाइ छ, यदि जाँचको प्रारम्भिक चरणमा आरोपीलाई सुरक्षा दिइयो भने याचिकाकर्ताले यसलाई परिवर्तन वा नष्ट गर्न सक्नेछन्। उल्लेखनीय छ, पूजा खेडकरलाई यूपीएससीले बर्खास्त पनि गरिदिएको छ। बर्खास्तको निर्णयलाई पूजा खेडकरले हाई कोर्टमा चुनौती दिएकी छन्।

२० अगस्तलाई सम्झिएर आनन्दित..

१ को रहलअसमका मुख्यमन्त्री र सोतियाका विधायकलाई धेरै धेरै प्रसंशा गरेका थिए। आजको यस आनन्दको मुहुर्तमा उक्त ऐतिहासिक दिनको स्मरण गर्दै बारेसहरीया भाउना समितिका सभापति भव गोस्वामी, सचिव जयन्त बरा, जामुगुडी साहित्य सभाका पूर्व सभापति नयन शङ्कीया, नौदुवार सुरक्षा ऐक्य मञ्चका पदाधिकारी तथा शिक्षक समाजकर्मी नितुमनि बरा, असमिया साहित्य सम्मेलनका पूर्व सचिव मिड्कु कलिता, बापुजी भवन नाट्य समाजका सचिव प्रद्युत हाजरिका, जामुगुडी हायर सेकेण्डरीका अध्यक्ष जीवन बरा, जामुगुडी पौरसभाका उपरोपरित अञ्जन कलिता, क्रीडा संगठक मन्तु बरदलै, समाजकर्मी प्रदीप हाजरिका लगायत विभिन्न अनुष्ठान–प्रतिष्ठान र दल–संगठनका पदाधिकारी उपस्थित थिए।

मुख्यमन्त्री हिमन्त विश्व शर्मालाई..

१ को रहल थिए। उल्लेख्य छ, गत बुधबार मुख्यमन्त्रीका विरूद्ध दिसपुर थानामा मुद्दा दर्ता गरेको थियो विरोधी ऐक्य मञ्चले। साम्प्रदायिक राजनीति गरेको अभियोगमा मुख्यमन्त्री डा. शर्माका विरूद्ध मुद्दा हालिएको हो। दिसपुर थानामा मुद्दा हाल्न पनि विरोधी ऐक्य मञ्चका भूपेन बरा, रंकिबुल हुसैन, अजित कुमार भुयाँँ, लुसिन्योति गोगोई सहित केही काङ्ग्रेसी विधायकहरू पनि गएका थिए।

हाम्रो प्रजाशक्ति

भदै १४ गते, तेजपुर, शुक्रबार, ३० अगस्ट २०२४

सम्पादकीय...

स्वच्छता र आम

मानसिकता

सम्पूर्ण देशलाई नै फोहोर मुक्त राख्ने उद्देश्यमा भारत सरकारद्वारा देशत्वापी रूपमा सथालन गरिएको स्वच्छ भारत अभियानका धेरै चुनौतीहरू छन्। आगामी वर्ष २०२२ सम्ममा देशलाई फोहोरमुक्त अनि खुलामा शौच मुक्त बनाउने सरकारको ध्वजवाहक कार्यक्रम स्वच्छ भारत अभियान आफैमा चुनौतीपूर्ण देखिएकाले सो अभियानको लक्ष्य प्राप्तिसा निकै कठिनाई बेहोर्नु पर्ने देखिएको छ।

यस बृहत् अभियान अन्तर्गत देशका गाउँ अनि शहरहरूको सरसफाईदेखि लिएर त्यस भित्र रहेका भौतिक पूर्वाधार अनि संरचनाहरूको स्याहार सम्हार, मरम्मति अनि जीर्णोद्धार आदि कामहरूलाई पनि समावेश गरिएको छ। विशेष गरेर देशका शहर-बजारहरूलाई कसरी सफा-सुग्ध र सुन्दर बनाउने भन्नेबारेमा गुरु योजनाहरू पनि बनाइएको छ। यद्यपि, सरकार पक्षबाट अनुमोदन गरिएका योजनाहरूको प्रभावशाली कार्यान्वयन हुन निकै कठिन भइरहेको देखिन्छ। आधुनिक प्रौद्योगिकीको विकास गतिसँगै शहर-बजारहरूको पनि आधुनिकीकरण गर्नुपर्ने सम्बन्धमा पनि धेरै चुनौतीहरू सिर्जना भएको अनुभव गरिएको छ। देशका धेरै जसो शहर-बजारहरू भौगोलिक मापदण्ड तथा भविष्यमा हुनसक्ने विकास गतिविधिलाई ख्याल नगरी बसाइएका छन्। यसरी ठोस योजनाबद्ध तरिकामा बसाइएका शहर बजारहरूले स्वच्छ भारत अभियान अनि शहरको आधुनिकीकरण अथवा विकास गतिविधिलाई अहिले आएर बाधा सिर्जना गरिरहेका छन्। शहरमा भौतिक संरचनाहरूको निर्माण, बढ्दो ट्राफिक व्यवस्थापन, बढ्दो जनसंख्या, फोहोर-मैलाको उचित निकास तथा प्रबन्धन आदि क्षेत्रमा निकै ठूलो चुनौती सिर्जना गरेको देखिन्छ। यी सम्बन्न समस्याहरूको समाधान गर्ने दिशामा सरकारले कतिपय योजनाहरू अनुमोदन गरे तापनि अव्यवस्थित तरिकाले निर्माण भइरहेका भौतिक संरचना, बढ्दो ट्राफिक समस्याले थप चुनौती सिर्जना गरेको छ। यसकारण सरकारद्वारा अनुमोदित योजनाहरू सही रूपमा कार्यान्वयन हुन निकै कठिनाई सिर्जना भएको देखिन्छ।

अर्कातिर शहरको बढ्दो जनसंख्यासँगै अव्यवस्थित तथा अनैतिक तरिकाले फोहोर मैला जताततै पर्याँवने मान्छेको बानी अझ सुधिन सकेको छैन। एकातिर स्वच्छ भारत अभियान अन्तर्गत शहर बजारको सर-सफाई गरिने काम भइरहेकै हुन्छ भने अर्कातिर रातको अँध्यारो अथवा मध्ये दिनमा पनि फोहोर मैला अव्यवस्थित तरिकाले पर्याँवने काम पनि त्यतिकै भइरहेको देखिन्छ। यसरी अव्यवस्थित अनि अनैतिक तरिकाले मैला पर्याँकिनु स्वच्छ भारत अभियानमाथि ठूलो चुनौती हो। त्यसैले जबसम्म मान्छेको मानसिकता परिवर्तन हुँदैन तबसम्म स्वच्छ भारत अभियानको लक्ष्य र उद्देश्य पूरा हुनसक्ने सम्भावना देखिँदैन।

यस बृहत् योजनालाई सरकार एवलैले सफल बनाउन सक्दैन। यस देशत्वापी ध्वजवाहक कार्यक्रमलाई सफल बनाउन सामूहिक जिम्मेवारीको खाँचो पर्दछ। सामूहिक जिम्मेवारीको प्रसङ्गमा मानसिक विकासको महत्त्व पनि त्यतिकै खर्त्किएको हुन्छ। विश्वलाई आधुनिक प्रौद्योगिकीले ढाँडाउँदै लगिरहेको छ। यस्तोमा एउटा विवेकशील प्राणीको हैसियतमा मान्छेले आफ्नो विवेक क्षमतालाई पनि विकसित गर्दै लगेर एउटा सभ्य समाज अथवा देशको विकास गर्नमा सहयोग पुऱ्याउनु पर्दछ। आफूले अव्यवस्थित अथवा अनैतिक तरिकाले गरेका कामले आफूसँगै आफू बसेको समाज, देश अनि विश्वलाई नै नोक्सान र क्षति पुऱ्याउनेछ भन्ने कुरालाई विवेकशील प्राणीको हैसियतमा मान्छेले कदापी भुल्नु हुँदैन तब मात्र मान्छेकै निम्ति बनाइएका योजना र कार्यक्रमहरू सफल हुनेछन्।

कालेबुङको पन्ध्र अगस्त कार्यक्रम : एक झलक



— * **अरुणकुमार रसाइली कालेबुङ**

अन्य जातिसरह राष्ट्रका मूल स्रोतमा बसु पाउनु पर्छ। सरकारको कोल्टे नीतिले राष्ट्रको मूल स्रोतमा हिँड्न सकेका छैनौँ। हाम्रो देश अनेक भाषाभाषी अनेक धर्मको एउटा फूलबारी हो। सबै फूलले उचित मर्यादा पाउनु पर्छ।

कश्मिर र उत्तरपूर्वीय क्षेत्रकाले “हामी भारतीय होइनौँ” भन्दा किन मन दुखाएको भनी लाइ प्यार गरेर “तिमीहरू भारतीय हौँ” भन्छ भने गोर्खाले “हामी भारतीय हौँ” भन्दा ‘विदेशी’-को चश्माले हेर्ने गर्छ। देशका संविधानका दायरामा आफ्नो माग राख्दा दिल्लीलाई ‘लुतो न कनाई’ हुन्छ। कस्तो विडम्बना ! यसलाई के भन्ने ? स्वतन्त्रताका ७८ वर्षमा आइपुग्दा पनि यस्ता भेदभाव अनि हेलाहोचोलाई हटाउन नसके स्वतन्त्रताको के अर्थ ? भारतमा गोर्खाहरूले आफ्नो जातीय पहिचानको सङ्कट भोग्नु परिरहेको छ भन्ने तथ्य सबैलाई थाहा छ । गोर्खाले त यो समस्या भोगिरहेको कुरोमा अगोर्खाहरू पनि यसबारे अनभिज्ञ भने छैनन्। स्वाधीनता अघि पनि यो समस्या थियो होला र नै भारत गणतन्त्र घोषित हुनसाथ तत्कालीन गृहमन्त्री बल्लभभाइ पटेलले प्रधानमन्त्री पण्डित जवाहरलाल नेहरूलाई सन् १९५० मा गोर्खाहरूबारे शङ्कास्पद पत्र लेखे । भारत र छिमेकी राष्ट्र नेपालमाझ जब मैत्री सन्धि भयो, तबदेखि यस देशमा स्वाधीनतापूर्वक माटोसितै रहिरहेका खाँट्टी भूमिपुत्र गोर्खाहरूको परिचय झन् सन्देहस्पद गोर्खाहरूको जनचनत्व भएको भारतमा मूल थलो दार्जिलिङ जिह्ला अनि हुबर्स हो। यसै ठाउँमा गोर्खाहरूको हैकम चल्ने हुनाले अलग राज्यको माग यहाँ उठ्यो।

यो माग उठनका पछि धेरै कारक तत्व छन्, जसमा भूगोल, इतिहास, रहनसहन, संस्कृति, भाषा आदिलगायत आर्थिक पछौटेपन, बङ्गाल सरकारको दुर्व्यहार इत्यादि मूल गन्तीमा आउँछन्। यसैले यहाँ अलग राज्यको माग घरिघरि बल्निरहन्छ। अलग राज्यका हिमायती बन्न खोज्ने धेरैजसो राजनीतिक दलले यसलाई आज भारतभरिका गोर्खाहरूको जनाकाङ्क्षा भन्ने गरेका छन्। सरकारले हरेक विषयलाई राम्ररी बुझेर हेर्नु पर्छ । संविधानले प्रदान गरेको अधिकार हरेक समुदायले समानतापूर्वक भोग गर्न पाउनु पर्छ। नागरिकले पनि आफ्ना

देशमाथि आइपर्ने हरेक चुनौतीमा अघि खडा हुनुपर्छ। देश बाँचे नै हामी बाँच्ने छौँ। देशभन्दा ठुलो केही पनि हुँदैनन् अनि छैनन् भन्छन् गोर्खाहरू। स्वतन्त्रता त्यसै पाएका होइनौँ, गोर्खाले आफ्नो देश सम्झेर धेरै पिता-पुर्खा, साना-ठुला हाम्रा सन्तानलाई गुमाएका छौँ। स्वतन्त्रतालाई बचाएर राख्ने दायित्व गोर्खाहरूले पनि निभाउनमा पछि पर्ने छैनन् ।

स्वतन्त्रता दिवस समारोह १९४७ सालदेखि पालन गर्दै आएको हो तर यस मेलाटार, मेनरोड, थाना डाँडा, डम्बर चोक अनि त्रिकोण पार्कमुन्तिर मेलाटारको मास्तिर ओइंदेन पथका छातीमा २७ जुलाई १९८६ को (११.४० बजी) दिन पश्चिम बङ्गाल सरकारको निर्दयी आदेशमा केन्द्रीय रिजर्व पुलिस फ्रन्ट-ले चलाएको गोली काण्डबाट गोर्खाल्याण्ड आन्दोलनले गति पक्रियो १९८६, १९८७ र १९८८ सालसम्म ।

यसैगरी गोर्खाल्याण्डको दोस्रो चरणको आन्दोलन २००८ साल, तेस्रो चरणको आन्दोलन २०१३ साल अनि चौथो चरणको आन्दोलन २०१७ सालपछि कोविद -१९ वैश्विक कोरोना महामारीको कारण २०२० र २०२१ मा कालेबुङमा स्वतन्त्रता दिवस पालन नगरिएपछि मेलाटार चकमन्न थियो, सुनसान अनि भुस्याह कुकुरहरू फाटकफुटक देखिन्थ्यो। वर्ष १९९६ (४९औँ स्वतन्त्रता दिवससम्म) सालको



स्वतन्त्रता दिवस समारोहमा स्थानीय महकुमा अधिकारीले राष्ट्रध्वजको सलामी ग्रहण गर्ने प्रशासनिक प्रथा रहँदै आएको थियो तर गोर्खा राष्ट्रिय मुक्ति मोर्चा (गोरामुमो) क्षेत्रीय राजनीति पार्टीको चर्चस्वको समयदेखि कालेबुङमा स्वयंलाई राजा घोषित गर्ने तत्कालीन कालेबुङ गोरामुमो अध्यक्ष एवं दार्जिलिङ गोर्खा पार्वव्य परिषद (दागोपाप) पार्षद सीके (चन्द्रकुमार) प्रधानले प्रशासन पक्षले राष्ट्रध्वज सलामी थाप्ने प्रथालाई तोड्न जनप्रतिनिधिले सलामी ग्रहण गर्नुपर्ने परम्परा बसालेका हुन्।

१९९६ सालको ४९औँ स्वतन्त्रता दिवस समारोहमा तत्कालीन महकुमा अधिकारी सुश्री रोशनी सेन (आइएसएस)-ले प्रशासनको पक्षमा अन्तिम सलामी ग्रहण गरेपछि यसको हकदार प्रतिनिधिका रूपमा १९९७ देखि २००० सालसम्मको निरन्तर रूपमा ५० देखि ५३ औँ

स्वतन्त्रता दिवस समारोहका राष्ट्रध्वर्षको सलामी सीके प्रधानले ग्रहण गरेका थिए ।

स्व० प्रधानले नै १९९७ सालदेखि स्वतन्त्रता दिवस कार्यक्रम दुई दिनव्यापी स्थानीय क्याबलबाट सोझो प्रशारणको प्रथाको सुस्वातको परम्परा बसालिदिएका थिए, जो आज पनि यो परम्परा यथावत् छ। कालेबुङ मेलाटारमा हुने स्वतन्त्रता दिवस समारोहमा राष्ट्रध्वजको सलामी ग्रहण गर्नु पाउनु अहोभाग्य हो भनी कालेबुङवासी बताउँछन्।

यस परम्परालाई सीके प्रधानपछि २००१ र २००२ सालको ५४ अनि ५५ औँ दिवसमा पार्षद एवं कालेबुङ अध्यक्ष दावा पाञ्जिनले, २००३ सालको ५६ औँ दिवसमा कालेबुङ नगरपालिका अध्यक्ष कर्णहाङ्ग सुब्बाले, २००४ र २००५ को ५७ र ५८ औँ दिवसमा कालेबुङ नगराध्यक्ष सीके कुमाईले, २००६ र २००७ को ५९ र ६० औँ दिवसमा विधायक गौलन लेप्चाले सलामी ग्रहण गरेका थिए। यसपछि २००८ तेस्रो चरणका आन्दोलनले ६१औँ स्वतन्त्रता दिवस समारोह पालन हुन सकेन २००९- मा १६औँ लोकसभा चुनाउ सम्पन्न भएकामा गोजमुमो पार्टी समर्थित सांसद जसबन्त सिंहले ६२औँ स्वतन्त्र दिवसको सलामी ग्रहण गरे। गोजमुमो पार्टीकै समयावधि २०१० मा ६३ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी कालेबुङ नगराध्यक्ष ललितबहादुर परियार (आइएसएस)-ले ग्रहण गरेका थिए। २०११ मा विधायक हर्कबहादुर छेत्रीले ६४औँ स्वतन्त्रता दिवसमा सलामी ग्रहण गरे।

२०१२ मा ६५ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी जिटिए उपकार्यपाल कर्णेल रमेश आलेले ग्रहण गरे भने २०१३ मा आन्दोलन भएकाले ६६ औँ स्वतन्त्रता दिवस पालन गरिएन। २०१४ मा सांसद एसएस आहलुवालियाले ६७ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी ग्रहण गरेका थिए। सन् २०१५ मा विधायक डा० हर्कबहादुर छेत्रीले ६८औँ दिवसको सलामी थापेपछि २०१६ मा विधायिका सरिता प्रधानले ६९ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी थापिन्।

सन् २०१७ मा १०५ दिनको आन्दोलन चलेकाले ७०औँ स्वतन्त्रता दिवस पालन गरिएन। यसपछि २०१८ मा जिटिएका नयाँ कार्यपाल विनय तामाङले ७१ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी ग्रहण गरे। २०१७ सालको २० दिसम्बरका दिन कालेबुङ नगरपालिका नयाँ बोर्ड गठन गरी जसको चेयरमेन रवि प्रधान भएपछि २०१९ मा उनले ७२ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी थापे।

वर्ष २०२० र २०२१ मा कोरोना सङ्क्रमण महामारीले लक डाउन भएर ७३ अनि ७४ औँ स्वतन्त्रता दिवस देशभरि नै मनाउन हुन सकेन। २०२२ र २०२३ मा कालेबुङका विधायक ह्देन सादा लेप्चाले ७५ अनि ७६ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी थापे भने यसपालि (२०२४ मा) स्वतन्त्रता दिवसको सलामी कालेबुङ विधायक रुदेन सादा लेप्चाले ग्रहण गरे। धेरै वर्षदेखि यसरी उत्साहपूर्वक दुई दिवसीय (१५ र १६ अगस्त) स्वतन्त्रता दिवस मनाउँदै आइरहेको छ ।

क्रमशः ...

डेङ्गु : सचेत बनौँ

—* प्रकाश बुढाथोकी

वर्षा मौसम भनेको पानीको मौसममात्रै होइन, रोगब्याधिको मौसम पनि हो। वर्षा लाग्यो कि डेङ्गुकै डर हुन्छ। पूर्वदेखि पश्चिमसम्म के हिमाल, के पहाड, के तराई लामखुट्टेको बिगबिगी छ। डेङ्गु रोग फैलिई अस्पतालमा बिरामीको चाप बढेको छ। सरकारी स्तरबाट खोज र नष्ट गर अभियान, सचेतना र सावधानी तथा तयारी भए पनि नागरिकहरू बढी सर्तक नभएकाले तथा आफूलाई नपरी नचेत्ने बानीले समस्या निम्त्याइरहेको छ।

यस वर्ष पनि डेङ्गु संक्रमण उच्च हुने प्रक्षेपण छ। संक्रमितका संख्यामा उतारचढाव भए पनि वर्षायाम लागेदेखि जाडो सुरु नभएसम्म डेङ्गुको जोखिम कायमै रहन्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूचओ)-का अनुसार लामखुट्टेका टोकाइबाट सन् भाइरल रोग डेङ्गुबाट १ सय २८ मुलुकका ३ अर्ब ९७ करोड बढी मानिस जोखिममा छन्। बर्सेनि ५ करोडदेखि १० करोड बढीमा डेङ्गु संक्रमण हुने गर्दछ, जसमा ५ लाख बिरामीमा कडा प्रकृतिको डेङ्गु हेमोरेजिक फिबर वा रक्तस्रावजन्य डेङ्गु हुने गर्दछ।

वार्षिक २२ हजार बालबालिका तथा २४ हजार मानिसको मृत्यु हुने गर्दछ। मानिसमा डेङ्गु विषाणुबाट संक्रमित लामखुट्टे एडिस एजिप्टी र एडिज अल्बोपिक्टसको टोकाइबाट लाग्दछ। कालो रंगको लामखुट्टेमा सेतो थोप्ला वा छिर्केमिकै रंगको वा बाघजस्तै टाटेपाटे यो लामखुट्टेले टोकेपछि

मानिसलाई चिलाउछ। यसलाई हुर्कन ५ मिली जमेको पानी र तापक्रम १६ देखि ४० डिग्री भए पुग्छ। दिउँसो मात्र टोक्ने यस लामखुट्टे अप्राकृतिक भाडा, घरभित्र जमेर बसेको पानीजस्तै एसी, कु लर, खानेपानीको ट्यांकी, फूलदानी, गमला, फालेको टायर, मिनरल वाटरको खाली बोतलमा पाइने गर्दछ। सबैभन्दा खतरनाक टायरका हरेक पत्रपत्र वा तहतहमा पानी जम्छ। सफा पानीमा बस्ने भएकाले यस लामखुट्टेलाई एसियन टाइगर वा भीआईपी लामखुट्टे पनि भनिन्छ। संक्रमित लामखुट्टेले पारेका फुलबाट उत्पन्न हुने सबै लामखुट्टे जीवनभर संक्रमित रहन्छन् तर लामखुट्टेबिना मानिसबाट मानिसमा डेङ्गु सँदैन।

शरीरमा फलेबी विषाणु समूहमा पर्ने डेङ्गु विषाणुको टाइप १, टाइप २, टाइप ३ र ४ भाइरस परेको ५ देखि ८ दिनमा लक्षणहरू देखिन्छन्। ज्वरो, बिमिरा र टाउको वा शरीर दुल्ने डेंगुको त्रिभुज हुन्। मांसपेशी र हड्डीमा निकै पीडा हुने भएकाले ब्रेक बोन वा लोकभाषामा ‘हाडतोड ज्वरो’ भनिन्छ। डेंगु रोग तीन दिनमै नरम हुदै जाने भएकोले यसलाई तीनदिने ज्वरो पनि भनेको देखिन्छ। एकासी चिसोको अनुभूतिका साथ कम्पन हुने, उच्च ज्वरो आउने, तीव्र टाउको दुल्ने, आँखाको पछाडिको भाग दुल्ने, खुट्टा मांसपेशी, हाड, ढाड र जोर्नीहरू दुल्न थाल्छ। डेंगु भनेकै दुखाइभन्दा फरक नपर्ने भएको छ। शारीरिक दुखाइ कम गर्न धेरैले

फलेक्सन वा ब्रुफेन तथा एस्प्रिन औषधिको सहारा लिँदा झनै जोखिम बढछ। शरीरमा रातो बिबिरा, वाकवाकी, बान्ता पनि लक्षण हुन्। मुटुको चाल

कम, मानिस चिन्तित, छालामा राता दाना,

बिबिरा, फोका र ढाबर देखिन्छ र क्रमशः हराउछ।

नाक, गिजा र आन्द्राबाट रक्तस्राव हुने गर्दछ।

चार प्रकारको डेङ्गु विषाणुको

संक्रमणपश्चात् लक्षण नदेखाउने वा खुट्ट्याउन

नसकिने ज्वरो, डेङ्गु ज्वरो (डीएफ), डेङ्गु



हेमोरेजिक ज्वरोसँगै रगतको प्लाज्मा बाहिरिएर हाइपोभोलिमक सक डेङ्गु सक सिन्ड्रोम प्रकारको हुन सक्छ। डेङ्गु विषाणु संक्रमणको कडा रूपमा ज्वरो आएको एक सातासम्म निको नभई रक्तस्रावका लक्षण देखा पर्दछन् जसलाई डीएचएफ भनिन्छ। रक्तस्राव भई रक्तस्रावका धब्बा देखिने रगतको कमी भई अनुहार फुस्रो देखिने, पेट असाध्यै दुल्ने, पसिना आउने, पेट दुल्ने, ढाड दुल्ने, मुख

नीलो हुने, शरीरमा पानी जम्मा हुने, रगतमा अल्बुमिनको मात्रा घट्ने, दिसा कालो हुने र कलेजोमा असर पार्न सक्दछ। जीवन तन्तुमा असर परी डीएसएसह सक हुन सक्छ। कलेजो बेकम्मा भई जन्डिस हुने, वंशानुगत मुटु रोग, ग्यालेसेमिया तथा दिमागको सुजन र इन्सेफेलोप्याथी हुन सक्छ। उपचार : डेङ्गु विषाणुको संक्रमणबाट हुने रोग भएकोले रामवाण वा जादुको छडी छैी तुरुन्तै ठिक पार्ने औषधि छैन। यसको उपचार लक्षणको आधारमा गरिन्छ। एस्प्रिन र ब्रुफिनजस्ता औषधि सेवन गर्नु हुँदैन।

प्रशस्त मात्रामा तरल र झोलिलो कुरा खाँदा र छिट्टै उपचार गर्दा लक्षणमा कमी आउनुका साथै रोगका जटिलता र हुने मृत्युलाई १० प्रतिशतभन्दा कम गर्न सकिन्छ। क्लासिक डेङ्गु सामान्य प्रकारको हो र आफै निको हुन्छ। यदि डेङ्गु हेमोरेजिक ज्वरो वा डेङ्गु सक सिन्ड्रोम भएमा उचित उपचार नगरे मृत्यु हुन्छ।

खोप : डेङ्गुको खोपले डेङ्गुको जटिलता ९० प्रतिशतले कम, अस्पताल भर्ना ८० प्रतिशतले कम र लक्षण ५० प्रतिशतले कम हुने देखिएको छ। भारतकै अजय बायोटेकले निर्माण गरेको डेङ्गु फैलाउने लामखुट्टेका लार्भा र प्युपा नष्ट गर्ने बायोडेट एम कीटनाशक औषधि छ। लार्भाले खाएर मृत्यु हुने तथा अन्य जीव र मानिसलाई हानि नगर्ने बताइन्छ। हरेक १५ दिनमा छर्किन सकिन्छ।

अन्त्यमा, हरेक २० जना संक्रमितमध्ये एक जनालाई जटिलता हुन सक्ने र मृत्युदर १ देखि २ प्रतिशत देखिन्छ। गर्भवती, नानीरहमा दोहोरिएर भएको संक्रमणमा जटिल समस्या आउन सक्छ। डेङ्गु सार्ने प्रमुख कारण संक्रमित लामखुट्टेको टोकाइ भएकाले, त्यसबाट जोगिनु र लामखुट्टेको निर्मूल गर्नु नै रोकथाम हो। ✽

किन हल्लिन्छ मुटु ?

मुटु मानव शरीरको एक प्रमुख जीवनदायी अंग हो। नियमित रूपले मुटु आफ्नै गतिमा दिनरात चलिरहन्छ। मुटुको यो नियमित चाललाई ढुक्ढुकी भनिन्छ। एक स्वस्थ मानिसको मुटु प्रतिमिनेट ७४ पटक धड्किन्छ। आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले सामान्य अवस्थामा ६० देखि सय पटक मुटु धड्किनुलाई सामान्य मान्छ।

मन, मस्तिष्क र मुटु

सामान्य अवस्थामा कुनै पनि व्यक्तिले मुटु धड्किएको थाहा पाउँदैन। तर मनमस्तिष्क उत्तेजित भएको अवस्थामा मुटुको ढुक्ढुकीको अनुभव मानिसले गर्छ। अर्को शब्दमा भन्ने हो भने जब मानिसलाई डरत्रास पैदा हुन्छ, दुःखपीडा पर्छ, खुसीले मन रमाउँछ, तब एकाएक मुटु बेस्सरी धड्किएको अनुभव हुन्छ। हिजोआज मुटु हल्लिने समस्या लिएर मुटु रोग विशेषज्ञकहाँ जाँचाउन आउने बिरामीहरूको संख्या दिनदिनै बढ्दो छ। यसको प्रमुख कारण सामाजमा देखा परेको अशान्ति, असुरक्षा, दुःख, व्यापार व्यवसायमा घाटा, झैझगडा तथा दैवी प्रकोप आदि हो। मानसिक तनाव यसको उपज हो। यो आधुनिक जीवनशैलीको नतिजा हो।

मनोत्रास र मुटु

मुटुको धड्कन हिलोमा प्रतिमिनेट ४० सम्म र छिटोमा १२० सम्म भएका मानिसले कुनै अप्टेरोपन अनुभव गर्दैन। यदि धड्कन प्रतिमिनेट ४० भन्दा कम भयो भने चक्कर लाग्ने, बेहोस हुने हुन्छ भने १२० भन्दा बढी भयो भने मुटु हल्लिएको अनुभव हुन्छ। मुटुको धड्कन सामान्य (६० देखि १०० प्रतिमिनेट) हुँदा पनि कसैले मुटु हल्लिएको अनुभव गर्दछ भने यो मानसिक तनावको कारणले हुनसक्छ।

५० वर्षीय राजेश (नाम परिवर्न) एक प्राइभेट कम्पनीमा लेखापाल हुन्। उनी बिहान ९ बजेदेखि साँझ ६ बजेसम्म काममा खटिन्छन्।

उनलाई अफिसमा कामको निकै बोझ हुनेगर्छ। एकतिर आर्थिक समस्या, अर्कोतिर तीनजना जवान छोरीहरूको विवाहको पिरलो उनलाई छ। जेठो छोरो पढ्दा पढ्दै बिहे गरेर अलग्गै बसेका छन्। यी यावत् कारणले राजेश केही समयदेखि मानसिक तनावमा छन्।

एक साँझ पत्रिका पढ्दै थिए, उनलाई अनौठो किसिमको बैचनी हुन थाल्यो। एक्कासि घबराहट बढ्न थाल्यो। उनको हातखुट्टा कामन थाल्यो। मुटुको धड्कन बढेर, हल्लिएर मुटु नै बाहिर आउला जस्तो भयो। सास रोकिएला जस्तो भयो। उनी आत्तिएर बाहिर आए। हिँड्दा उनलाई चक्कर लाग्यो।

उनलाई लाग्यो, अब मेरो मुटु फुट्ने भयो, म बेहोस हुने भएँ, मर्ने भएँ। यो स्थिति लगभग २०–२५ मिनेटसम्म कायम रह्यो। अनि स्थिति सामान्य हुँदै गयो।

तीन हप्तापछि अफिसमै उनलाई यस्तो भयो। सहकर्मी कर्मचारीले उनलाई मुटु अस्पतालमा लगे। जाँच गर्दा रिपोर्टहरू सामान्य देखियो। मुटुरोग विशेषज्ञले उनलाई मनोचिकित्सकसँग परामर्श गर्ने सल्लाह दिए।

मनोचिकित्सकको जाँचमा राजेश मनोत्रास (पैनिक अटैक) नामक मानसिक रोगबाट पीडित भएको देखियो। केही महिनासम्म औषधि तथा कन्प्रिटिभ थेरापीद्वारा उनको उपचार गरेपछि फेरि समस्या देखा परेको छैन।

मनोत्रासको लक्षण

मनोत्रास विकृतिको एक अर्को रूप हो। बिनाकारण एक्कासि पूर्वसूचनाबिना डर लागेर आउने, मुटुको धड्कन तेज हुने, सास रोकिएला जस्तो हुने, हातखुट्टा लगलग काम्ने, रिंगटा लाग्ने तथा पसिना आउने समस्यालाई मनोत्रास भनिन्छ। मनोत्रासको बेला व्यक्तिलाई बेहोस

भई पल्टिने वा मर्ने वा कुनै भयानक घटना घटने भय हुन्छ। ऊ अत्याहटलाई नियन्त्रण गर्न नसकी कराएर मानिस एकत्रित गर्ने प्रयास गर्छ। केही समयसम्म तीब्र भएर विस्तारै स्वतः शान्त हुनुपुछ।

तर एकपटक मनोत्रासको दौरा आएपछि मानिस फेरि पनि त्रास आउने हो कि भन्ने डरले भयभीत भइरहन्छ। पटकपटक यस्तो अटैक आएपछि मानिसले बाटोमा हिँड्न, बजार आदि ठाउँमा जान तथा सवारीसाधन चलाउनसमेत छोड्छ। धड्कन बढ्ने र मुटु हल्लिने हुँदा यस रोगबाट पीडित व्यक्तिले आफू हृदय रोगबाट पीडित भएको ठान्छ। साधारणतया यो रोग २० वर्षको उमेरपछि देखापर्छ। पुरुषको तुलनामा महिलामा बढी देखापर्छ।

मनोत्रासको कारण

मनोत्रास जटिल हुँदै गएको समाज, औद्योगीकरण, व्यक्तिमाथि बढेको आर्थिक, सामाजिक तथा पारिवारिक दबाव, सामाजिक असुरक्षाको भावना, हीनता, पारिवारिक कलह, अन्तरद्वन्द्व, तनाव तथा कुनै खतरनाक शारीरिक वा मानसिक रोग अत्यधिक चिन्ता आदिले पनि मनोत्रास उत्पन्न गर्न सहयोग गर्छ। कतिपय व्यक्तिमा रासायनिक स्थितिका कारण पनि यो रोगको सम्भावना हुन्छ। तर, मनोत्रासको मूल कारण मनोवैज्ञानिक नै हो।

मनोत्रास कम कडा खालको मानसिक रोग हो। विश्वमा अहिले यस रोगको उपचारका लागि प्रचलित प्रमुख दुई उपचार पद्धति छन्। ती हुन्: जैविकचिकित्सा (औषधिद्वारा) र मनोचिकित्सा (साइकोथेरापी)। यसका साथै विश्राम चिकित्सा तथा बायोफिड ब्याक आदि पनि निकै प्रभावकारी मानिन्छ। दुवै चिकित्सा पद्धति सँगसँगै उपयोगमा ल्याउने हो भने मनोत्रासको चिकित्सा प्रभावकारी हुन्छ। मनोत्रास एक कम कडा खालको मानसिक रोग भए पनि यसको उपचारमा कम्तीमा पनि आठ महिनादेखि एक वर्ष लाग्छ। तर कतिपय मानिसामा पुनः देखापर्न सक्दछ। यस्तो स्थितिमा उपचारको समय बढ्न सक्दछ।

धड्कनको समस्या

अधिकांश मुटु हल्लिने रोग एन्जाइटीसँग सम्बन्धित भए पनि मुटुको धड्कनसँग सम्बन्धित खराबीका कारण पनि मुटुको ढुक्ढुकीमा गडबडी आउँछ। मानिसले आफ्नो मुटु छातीभित्र बेस्सरि हल्लिएको अनुभव गर्दछ। कहिलेकाहीँ मुटुको चालको बीचबीचमा अतिरिक्त धड्कनहरू पनि उत्पन्न हुन सक्छन्। यस्ता अतिरिक्त धड्कनले गर्दा पनि मानिसले मुटु हल्लिएको अनुभव गर्दछ। यो पनि रोगकै अवस्था हो।

उपचार

मुटु जुनसुकै कारणले गर्दा हल्लिएको भए पनि यसको उपचार तत्काल गर्नुपर्छ। मुटु हल्लिएको कारण पत्ता लगाउन ईसीजी परीक्षण गर्नु पर्दछ। कहिलेकाहीँ २४ घन्टे ईसीजी परीक्षणको पनि आवश्यकता पर्दछ। मुटु हल्लिएको कारण पत्ता लागेपछि उपचार गर्न सजिलो हुन्छ। मुटु हल्लिने रोगको कारण मानिसक एन्जाइटीमात्रै हो भन्ने भ्रममा बस्नु हुँदैन। उचित औषधि उपचारले मुटु हल्लिने समस्या ठीक हन्छ। उपचारबाहेक बिरामीले आफ्नो आहारबिहारमा ध्यान पुर्‍याउनु जरुरी हुन्छ। मानसिक तनाव, रक्सी, बढी चिड्ने, कफी, सुपारी, पान पारग र सुतीँले मुटु हल्लिने रोगलाई बढाउँदछ यसकारण यस्तो समस्या भएकाले यी पदार्थलाई जति सक्थो टाढा राख्नु पर्दछ।

मुटुलाई स्वास्थ्य राख्न व्यायाम गर्ने, पर्याप्त मात्रामा सागपात तथा फलफूलको सेवन गर्ने, ३० वर्ष पार गरेका व्यक्तिले हरेक वर्ष मुटुको स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने तथा सकारात्मक जीवनशैली अपनाउनुपर्छ।

सबल दाँत सफल जीवन

चाहे पुरुष वा महिला होस् वा शिक्षित वा अशिक्षित नै होस्, सबैमा दन्त समस्या देखिन्छन्। फरक यति मात्र छ कि कुनैमा समस्या दिने गरी छन् त केहीमा स्पष्ट देखिने गरी भएका छन्। केहीमा शुरूको अवस्थामा त केहीमा जटिलता नै आइसकेका र केहीमा त अङ्गभङ्ग भइसकेको पाइन्छ। अर्कोतिर मुख सम्बन्धी रोगका बारेमा चेतनाको अभाव, सरकारी उदासिनता र दुर्गममा दन्तचिकित्सा सेा वा र प्राविधिज्ञहरूको अपर्याप्तता तथा दन्तरोग बढाउने आदत र जीवनशैलीका कारणले रोगीको संख्या दिन प्रतिदिन बढ्दैछ। जसलाई समयमै ध्यान नदिएमा गम्भीर स्वास्थ्य समस्याको रूपमा आउने निश्चित प्रायः छ।

गाउँघर तथा शहर बजारमा पाइने रोग उक्त स्थानमा प्रयोग गरिने खाद्य पदार्थहरू, जनचेतनाको स्तर, व्यवस्ताको किसिम तथा प्रकार र धार्मिक तथा आध्यात्मिकताको अवशोषणमा फरक पर्दछ। दन्त स्वास्थ्यका प्रमुख रोगहरूमा दन्त सङ्क, दन्त हर्षा, पाइरिया, दाँत सिरिङ-सिरिङ गर्ने, सास गन्हाउने, गिजाबाट रगत आउने, बेरङ्गी दाँत, नमिलेका दाँत, मुखमा घाउ खटिरा र मुखमा विभिन्न रङ्ग तथा प्रकारका दाग, धब्बा वा पत्र देखिन्छन्। जटिलताहरू गाला वा

चिउँडो सुनिएको, मुख खोल्न नसकेको, पिनास भएको, ट्युभर भएको, क्यान्सर भएको तथा दन्त अपांग वा थोते भएको पनि त्यतिकै भेटिन्छन्।
शरीरको प्रवेशद्वार
शरीरको कुनै पनि अङ्ग प्रत्यंग, कोषलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्व, खाना, नास्ता वा औषधिको रूपमा मुखबाट नै लिइने भएकोले नै मुखलाई शरीरको प्रवेशद्वार भन्ने गरिएको छ। मुखको स्वास्थ्य भन्दा प्रत्यक्ष रूपमा मुख वा यस वरपरको अङ्गप्रत्यङ्गलाई बुझाए पनि परोक्ष रूपमा शरीरको सम्पूर्ण अङ्गप्रत्यंगको स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित रहन्छ। सफा मुखले पौष्टिक पदार्थ खाएमा मात्र शरीर स्वस्थ भई एउटा सफल जीवनको कल्पना गर्न सकिन्छ।

शरीरको ऐना

एकातिर मुख र दाँतमा देखिने रोगहरू मुखसँगै मात्र सम्बन्धित हुन सक्छन् भने अर्कोतिर शरीरका अङ्ग प्रत्यंग वा प्रणालीसँग सम्बन्धित रोगहरूको प्रतिविम्ब हुनसक्छ। घाउ खटिरा शरीरका अङ्ग प्रत्यङ्गमा रोग देखिनुभन्दा या त पहिले वा साथसाथै वा पछि देखिने भएकोले नै मुखलाई शरीरको ऐना भनिन्छ। मुखले शरीरका अङ्ग प्रत्यङ्गमा लाप्रसक्ने वा लागेका विभिन्न प्राणघातक रोगहरूको पहिचान गर्न सहयोग पुर्‍याइरहेक। ज्वलन्त



उदाहरणहरू प्रसस्तै भेटिन्छन्। दादुरा आउने बेला २–४ दिन पहिले नै मुखमा कप्लिक स्पट देखिनु, एड्स रोगमा मुखमा कापोसिस साकोँमा आउनु र मधुमेहका रोगीमा दाँत निकालेको घाउ र अन्य रोगहरू निको नहुनु यसका उदाहरण हुन्। मुखको समस्याको उचित निदान र उपचारले शरीरका प्रणालीका रोगलाई समेत निदान, निराकरण र उपचार हुने गर्दछ।

दाँत किराले खाने, दन्तहर्षा र पाइरिया जस्ता रोगबाट स्पेस संक्रमण हुनगई पछि खाद्यानली र सास फेर्ने नली थिचिने र सास फेर्न नसकी मृत्यु हुनसक्छ। सेलुलाइटिस, पिनास र दिमागमा

क्याभरनस

श्रोम्बोसिससम्म हुनसक्छ। गिजा तथा मुखसम्बन्धी रोग भएका व्यक्तिमा, अन्य सामान्य स्वस्थ व्यक्तिका तुलनामा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग, मुटुसम्बन्धी रोग, बाथज्वरो, अनियन्त्रित मधुमेह, हड्डी कमजोर हुने, हृदयघात, मस्तिष्कघात हुने सम्भावना बढी हुन्छ। गर्भवती महिला भए समयभन्दा पहिले नै नानी जन्मने र शारीरिक तथा मानसिक रूपले कमजोर नानी हुने सम्भावना रहन्छ। धारिला, नमिलेका दाँत, लामो समयसम्मको घाउ खटिरा, रोग, फोहर साथै सुर्तिजन्य पदार्थ, सुपारीजन्य पदार्थको सेवन लगातार र लामो समयसम्म भएमा

साइनस

रोकथाम

जबसम्म दैनिक दुईपटक खाना

पश्चात् नरम ब्रस र केराउ आकारको फ्लोराइड भएको दन्त मञ्जन प्रयोगलाई जोड दिँदै र दाँत माझेपछि मुख कुल्ला नगर्ने, डेण्टल फ्लसको प्रयोग, खाने कुरामा नियन्त्रण र नियमित दन्त परीक्षणलाई व्यवहारतः प्रयोगमा ल्याउन सकिँदैन तबसम्म सफल जीवनका लागि सबल दाँत मार्निँदैन। भोक लागेको बेला खानेकुराको जत्ति महत्त्व हुन्छ, खाना खाइसकेपछि ब्रस गर्नुलाई पनि उति नै महत्त्व दिनुपर्दछ।

फेसबुकमा कहिल्यै नगर्नुहोस् यी ८ गल्ती, अकाउन्ट नै बन्द हुनसक्छ



फेसबुक हाम्रो जीवनशैलीको अभिन्न अंग बनिसकेको छ। फेसबुकमा स्टार्टस लेख्नु, फोटो पोस्ट गर्नु तथा अरूका पोस्टमा लाइक र कमेन्ट गर्नु हामीमध्ये धेरैको दैनिक रूटिन नै हो।

फेसबुक चलाउने क्रममा यसका नीति–नियमहरूबारे जानकारी राख्नु आवश्यक हुन्छ। किनकी आफ्ना नीति–नियमहरूको उल्लंघन गरेको खण्डमा फेसबुकले सम्बन्धित व्यक्तिको एकाउन्ट बन्द गरिदिन सक्छ। कस्तो अवस्थामा फेसबुक एकाउन्ट ब्लक हुनसक्छ भन्ने जानकारी यहाँ दिइएको छः

१: अत्यधिक म्यासेज पठाएमा
फेसबुकको हेलप पेजमा राखिएको ‘ब्लकिङ पोलिसी’ अनुसार यदि कोही प्रयोगकर्ता एकदमै छोटो समयमा अत्यधिक व्यक्तिहरूलाई म्यासेज पठाउँदा र म्यासेज पाउनेहरू धेरैले यसलाई ‘अनवेल्कम’ को मार्क गर्छन् भने केही समय उक्त अकाउन्ट बन्द हुन्छ।

२: ‘हेट स्पिच’ पोस्ट गरेमा
फेसबुकको नीतिअनुसार कुनै

व्यक्ति, समुदायको ग्रुपका विरुद्ध घृणाजन्य अभिव्यक्ति पोस्ट गरेको खण्डमा तपाईंको फेसबुक अकाउन्ट केही घन्टाका लागि ब्लक हुनसक्छ।
३: गलत फोटो वा भिडियो अपलोड गरेको खण्डमा
लागूऔषध प्रयोग, नश्रुता वा कुनै प्रकारको खेदजन्य ग्राफिक सामग्री सेयर गर्ने अकाउन्टलाई ब्लक गरिन्छ।

४: अनाधिकृत सामग्री पोस्ट गरेमा

यदि तपाईंसँग कुनै सामग्री (फोटो, टेक्स्ट वा भिडियो) सेयर गर्ने अधिकार छैन भने आफ्नो एकाउन्टबाट जबरजस्ति सेयर नगर्नुहोस्। यो गरेमा फेसबुकले पहिले चेतावनी पठाउँछ। चेतावनीपछि पनि यस्तो सामग्री सेयर भइरहे या त फेसबुक आफैँले तपाईंको अकाउन्टबाट उक्त सामग्री हटाइदिन्छ या तपाईंको एकाउन्ड ब्लक गरिदिन्छ।

५: पोक गरेर हैरान पारेमा
फेसबुकमा अरूलाई पोक गरेर

बिहान दौडँदा यस्तो गल्ती त गरिरहनु भएको छैन?

दौडनु स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक छ। यसले शरीरमा रक्त प्रवाह सुचारु गराउँछ, सबै अंगलाई सक्रिय तुल्याउँछ भने हड्डी, मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ। खासगरी मुटुको स्वास्थ्यका लागि दौडनु लाभदायक हुन्छ। त्यही कारण स्वास्थ्यप्रति सचेत व्यक्तिकरु बिहान सवेरै दौडन निस्कन्छन्। दौडदा शरीरको सबै अंगको समान व्यायाम हुने बताइन्छ। तर, दौडिएको समयमा पनि मानिसहरूले केहि गल्ती गरिरहेका हुन्छन्। के छन् त त्यस्ता गल्ती?

वार्म अप नगर्नु

दौडन सुरु गर्नुअघि थोरै वार्म अप गर्नुपर्छ। केवल दौडनुमात्र होइन, अन्य व्यायाम गर्नुअघि पनि हल्का वार्म अप जरुरी हुन्छ। दौडनुअघि किन वार्म अप गर्ने त? किनभने दौडनु भनेको तिब्र गतिमा गरिने काडियो जस्तै हो। वार्म अप गर्दा तपाईंको खुट्टा, हिप्स आदि बलियो हुन्छ र दौडन सहज हुन्छ। कुनैपनि किसिमको चोट लाग्दैन।

आफ्नो क्षमताभन्दा तीव्र दौडनु
तपाईंको दौडको गति त्यति धेरै न केहि खानैपर्छ। तपाईंको खानामा प्रोटिनको मात्रा राम्रो हुनुपर्छ।

धेरै दौडनु



आफुलाई सहज लाग्नेगरी मात्र दौडनुपर्छ।

ठिक ढंगले नखानु

केहि अध्ययनहरूमा पाइएको छ कि, मांसपेशीद्वारा पोषक तत्व अब्जबर्ग गर्ने दर वर्क आउट गरेको ४५ मिनेटको बीचमा सबैभन्दा धेरै हुन्छ। अतः दौडिएपछि केहि न केहि खानैपर्छ। तपाईंको खानामा प्रोटिनको मात्रा राम्रो हुनुपर्छ।

हैरान पार्ने सोख तपाईंको छ भने यसलाई त्यागु उचित हुन्छ। यसरी जथाभावि पोक गरेको खण्डमा तपाईंको एकाउन्ट बन्द हुनसक्छ।

६: दुई सयभन्दा बढि ग्रुपको सदस्य भएमा

फेसबुकले हरेक प्रयोगकर्तालाई बढिमा २ सयवटा ग्रुपमा आवद्ध हुन अनुमति दिन्छ। योभन्दा बढि संख्यामा ग्रुप ज्वाइन गरेमा तपाईंको एकाउन्ट ब्लक हुनसक्छ।

७: नचिनेका व्यक्तिलाई फ्रेन्ड रिक्स्ट पठाएमा

फ्रेन्ड रिक्स्ट ब्लक सेक्सनमा लेखिएको छ कि यदि तपाई यस्ता व्यक्तिहरूलाई फ्रेन्ड रिक्स्ट वा गेमिङ रिक्स्ट पठाउनुहुन्छ जसलाई तपाईंले चिज्नुभएको छैन र यदि उनीहरूले तपाईंमाथि फेसबुकमा रिपोर्ट गरिदिए भने तपाईंको एकाउन्ट ब्लक हुन्छ।

८: साथीको सिफारिसमा

यदि तपाईंको कुनै फेसबुक मित्रले भुलवस तपाईंको कुनै सामग्रीलाई अपमानजनक वा स्पाम भन्ने रिपोर्टग्यो भने पनि अक्त्राउन्ट ब्लक हुनसक्छ।

बिहान उठ्नसाथ तातोपानीमा कागती मिसाएर खानुको ५ फाइदा

बिहान उठ्नसाथ तातो चिया घुट्क्याउने बानी धेरैको हुन्छ। तर, खाली पेटमा तातो चिया पिउनु त्यति लाभदायक मार्निँदैन। अहिले स्वास्थ्यप्रति सचेत वर्गले बिहान खाली पेटमा मगतातो पानी पिउने गरेका छन्, जो एकदमै फाइदाजनक हुन्छ। तर, मनतातो पानीभन्दा सर्वोत्तम हुन्छ तातो कागती पानी। कसरी त? जानौँ यसको पाँच फाइदा।

१. यदि बिहान फ्रेस हुनुअघि तातो पानीमा कागतीको रस मिसाएर पिउँनुहुन्छ भने तपाईंको पेट राम्ररी सफा हुन्छ। कब्जियत पनि हुँदैन।

२. यदि तपाईंले बिहान खाली पेटमा कागती

पानी पिउनुभयो भने बढ्दो मोटोपन पनि नियन्त्रण हुन्छ। तौल घट्छ।

३. यसले तपाईंको पाचन तन्त्रलाई फाइदा गर्छ। पाचन क्रिया राम्रो हुन्छ। कागती पानीको सेवनले पेटको समस्या पनि हट्छ।

४. तातो कागती पानी सेवन गर्दा शरीरको भित्री सफाई हुन्छ र हानिकारक तत्व शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ। यसले प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढाउँछ। यसको ठूलो फाइदा यो पनि हो कि, मुख र स्वासको गन्ध हट्छ। तपाईं ताजगी महसुस गर्न सक्नुहुनेछ। यसमा रहेको भिटामिन सिले तपाईंलाई फाइदा पुग्छ।

बर्खायाममा यी रोग लाग्न सक्छ बच्चे उपाय यस्तो छ

मनसुन सुरु भइसकेको छ। यो मौसममा रोगको संक्रमण बढी हुनेगर्छ। त्यसैले खानपानमा विशेष सर्तकता अपनाउनु पर्ने हुन्छ। यसलाई रोग आमन्त्रण गर्ने मौसम पनि भनिन्छ। किनभने वर्षाको कारण हिलो, फोहोर हुने, खानेकुरा चाँडै सङ्गे, गल्ने हुन्छ। सबैतिर ओसिलो हुने भएकाले व्याक्टेरिया पनि फैलन सक्छ। त्यसैले सागसब्जीको माध्यमबाट समेत त्यस्तो व्याक्टेरिया फैलने भय हुन्छ। अतः बर्षातमा निम्न रोगहरु लाई सम्भावना रहन्छ।

१. मलेरिया
मलेरिया वर्षामा हुने आम तर गम्भीर संक्रामक बिमारी हो। जमेको पानीबाट फैलने लामखुट्टेले टोकदा यस्तो रोग लाग्नसक्छ। यो रोग एनाफिलिज लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्छ। यसबाट बच्नका लागि घर आसपासमा पानी जम्न दिन हुँदैन।

२. डेंगु
डेंगुको ज्वरो पनि लामखुट्टेको टोकाइबाट फैलने रोग हो। यसको संक्रमणबाट पूरै शरीर र जोनीमा अधिक पीडा हुन्छ। यसबाट बच्नका लागि लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिनु पर्छ। साथै घर बाहिर निस्कनुअघि पूरै शरीर ढाक्ने पहिरन लगाउनु पर्छ।

३. झाडा पखला
वर्षाको मौसमा झाडा पखला फैलने धेरै सम्भावना हुन्छ, जो जीवाणुको संक्रमणको कारण हुनसक्छ। खासगरी प्रदूषित पानी र खाद्य पदार्थको कारण यस्तो रोग फैलन्छ। त्यसैले बर्षातमा घर बाहिरको खानेकुरा, फुटपाथको खानेकुरा सेवन गर्नु हुँदैन। बासी, सडे गलेको खानेकुरा सेवन गर्नु हुँदैन। पानी राम्ररी उमालेर मात्र पिउनुपर्छ।

४. हैजा
भित्रियो कोलेरा नामक जीवाणुको कारण फैलने यो रोग दूषित भोजन वा पेय पदार्थको कारण हुन्छ। पेट दुख्नुका साथै वान्ता, झाडा पखला लाग्नसक्छ। यसले

शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन्छ। मिनरल्सको मात्रा कम हुन्छ। त्यसैले रोगी एकदमै कमजोर हुन्छन्। यसबाट बच्नका लागि पनि खानपानमा ध्यान दिनुपर्छ।

कसरी राख्ने स्वास्थ्यको ख्याल ?
वर्षायाममा स्वास्थ्यको ख्याल राख्न विशेषतः खानपानमा ध्यान दिनुपर्छ। यतिबेला सुपाच्य खानेकुरा मात्र सेवन गर्नुपर्छ। झोलयुक्त खानेकुरा बढी उपयोगी हुन्छ।
* फुटपाथमा बेच्न राखिएको तारेको, भुटेको खानेकुरा जस्तो पकौडा, समोसादेखि पानीपुरी, चटपटे खान हुँदैन।
* सडेगलेको खानेकुरा, बासी खानेकुरा खान हुँदैन।
* पानी राम्ररी उमालेर मात्र सेवन गर्नुपर्छ।
* काटेर बेच्न राखिएको फल वा सब्जी खरिद गर्नु हुँदैन।
* काउली, बन्दा, सिमी लगायत हरियो साग सब्जी नुन पानीमा केहि समय डुबाएर मात्र सेवन गर्नुपर्छ।
* तारेको, भुटेको वा मसलेदार खानेकुरा सेवन गर्नु हुँदैन।
* व्याक्टेरियल इन्फेक्सनबाट बच्नका लागि नीम, मेथी, बेसार, आदि आफ्नो डाइटमा सामेल गर्नुपर्छ।

यसरी कम हुन्छ मुटुको रोगको खतरा

अहिलेको तनावग्रस्त जीवनशैलीमा मुटुको रोगको खतरा दिन-प्रतिदिन बढ्दो छ। यहि कारण धेरैजना हृदयघातको जोखिममा छन्। मुटुलाई स्वस्थ राख्नका लागि तनावरहित हुनु आवश्यक। त्यस्तै, सक्रिय जीवनशैली र स्वस्थ खानपानले मुटुको रोगको जोखिम कम हुन्छ।

यस्तो अपनाउनुहोस् खाने तालिका
- बिहान नास्ता गर्नुपर्छ। साथै समयमै मध्यान्हको खाना पनि खाने गर्नुहोस्। अर्थात तपाईंको खानपान तालिका नियमित हुनुपर्छ।
- नुनको प्रयोग सकेसम्म घटाउनुहोस्।
- कम बोसोयुक्त खानेकुरा सेवन गर्नु।
- ताजा हरियो सब्जी र फल सेवन गर्नु।
- जति रंगको फल हुन्छ, स्वास्थ्यका लागि उत्तिनै लाभकारी हुन्छ।
- चुरोट सेवन गर्ने बानी त्याग्नहोस्।

- खाना बनाउनका लागि ओलिभ आयल प्रयोग गर्नु।
- पर्याप्त निद्रा लिनुहोस्। राम्ररी सुत्न सकिएन भने यसले



शरीरको स्ट्रेस हर्मोन बढाउँछ र धमनीलाई बाधा पुऱ्याउँछ।
- अहिले हाम्रो आधा जीवन कार्यस्थल एवं अफिसमा बिच्छ। घन्टीसम्म एकै स्थानमा एकै पोजिसनमा बस्नु पनि मुटुको स्वस्थका लागि ठीक होइन।
- थोरै समय व्यायामका लागि निस्कनुहोस्। प्रतिदिन कम्तिमा आधा घण्टा व्यायाम गर्नुहोस्। यसले हृदयघातको सम्भावना एक तिहाइसम्म कम हुन्छ।

- तनाव मुटुको स्वस्थका लागि हानिकारक हुन्छ। तनावको कारण मस्तिष्कमा जुन रसायन स्रावित हुन्छ, त्यसले

मुटुको सबै प्रणालीलाई खराब गर्छ।
घरेलु उपचार विधी
मुटु सम्बन्धी समस्या भएकाले निम्न घरेलु विधी अपनाउन सक्नेछन्।
- पानी र कागतीको रस नियमित पिउने।
- मौसमी फल, लिची, स्याउ सेवन गर्ने।
- सब्जीको रुपमा पिँडालु सेवन गर्नुहोस्।
- खानामा दही सामेल गर्नु।

कसरी विषाक्त हुन्छ यी खानेकुरा ?

भनिन्छ, शारीरिक स्वास्थ्यका लागि फलफूल सेवन गर्नुपर्छ। तर, फलफूल सबै अवस्थामा लाभदायक हुँदैन। स्वस्थयबर्द्धक भनिएका फलफूल कतिपय अवस्थामा विषाक्त बन्नसक्छ। जस्तो कि, खाली पेटमा लिची खानु हानिकारक हुन्छ। केरा पनि खाली पेटमा सेवन गर्नु राम्रो मानिँदैन। एकै पटकमा धेरै आँप सेवन गर्दा पनि हानी हुनसक्छ। त्यस्तै अन्य खाद्य पदार्थ, जो आफैमा राम्रो मानिन्छ, तर त्यसलाई गलत तरिकाले सेवन गर्दा बेफाइदा हुन्छ।

स्याउ
भनाई नै छ, हरेक दिन एउटा स्याउ सेवन गर्नेले चिकित्सककहाँ धाउनु पर्दैन। तर, यसको बिज भने स्वस्थबर्द्धक हुँदैन। स्याउको बिजमा एमिगडलिन हुन्छ। जब यो पाचक रसमा मिल्छ, हाइड्रोजन साइनाइड बन्नसक्छ। त्यसैले स्याउसँग त्यसको बिज सेवन गर्नुहुँदैन।

आलु
धेरै लामो समयसम्म भण्डारण गरिएको आलु पनि स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुनसक्छ। खासगरी टुसा उम्रिएको आलु सेवन गर्नु राम्रो होइन। उक्त टुसामा ग्लाइकोएल्केलाइड हुन्छ, जो विषाक्त हुन्छ। काँचो वा हरियो आलु पनि खान हुन्न।

गोलभेंडा
गोलभेंडा स्वास्थ्यका लागि राम्रो मानिन्छ। तर, हरियो गोलभेंडा भने हानिकारक हुन्छ। किनभने यसमा सोलैनिन हुन्छ, जसको कारण टाउको दुख्ने, वान्ता हुने समस्या हुनसक्छ।
जाइफल
जाइफल थोरै सेवन गर्दा खासै हानी हुँदैन। तर, एक पटकमा चार ग्रामभन्दा बढी जाइफल सेवन गर्दा टाउको दुख्ने समस्या हुनसक्छ। यसमा एलेमिसिन, मि्रिस्टिसिन र सैफरोल जस्ता तत्व हुन्छ, जो नशालु हुन्छ।

ओलिभ आयल
जैतुनको तेल फाइदाजनक छ। तर, छोपका लागि यसलाई प्रयोग गर्नु हुँदैन। १८० डिग्रीभन्दा बढी तातो भयो भने ओलिभ आयलको तत्व विषाक्त हुन्छ।

धनी वा सफल कसरी हुने ? केही टिप्स

धनी वा सफल कसरी हुने ? हामी धेरैजसो समय यहि कुरा सोच्छौं। तर, अपेक्षा गरेअनुसार प्रतिफल मिलिरहेको हुँदैन। किन ?

हामीमा केहि न केहि कमजोरी आवश्यक छ, जसले अगाडि बढ्नका लागि रोकिरहेको छ। त्यस्तो कमजोरी के हो ? कसरी अगाडि बढ्नुपर्छ ? यसको मेसो पनि पाइरहेका हुँदैनौं।

त्यसैले सफल कसरी हुने, धनी कसरी हुने भन्ने कुरामा हामीले त्यही व्यक्तिको विचार, कार्यशैलीलाई अनुसरण गर्नुपर्छ, जसले वास्तवमै सफलता हासिल गरेका छन्। जस्तो कि, स्टीव जब्स। विश्वका सर्वाधिक लोकप्रिय ब्रान्ड ‘एप्पल’का सह संस्थापक हुन् उनी। उनै स्टीब जब्सले कसरी सफल हुने भन्ने कुरामा आफ्नो अनुभव साझेदार गरेका छन्।

१. तपाईंसँग निश्चित समय छ
तपाईंसँग निश्चित समय छ, जो तपाईं आफ्नै लागि सदुपायोग गर्नुहोस्। अनावश्यक कुरामा अल्झिएर समय बर्बाद नगर्नुहोस्।

२. अरूको राय आफुमाथि हावी हुन नदिनुहोस्
दोस्रोको बिचारलाई हामीमाथि त्यती धेरै हावी हुन नदिनुहोस् कि आफ्नो भित्री आवाज सुन्न

नसकियोस्। सधैं आफ्नो दिल र दिमागले चल्नुहोस्।
३. परिवर्तनको आवश्यकता
पछिल्लो ३३ वर्षमा मैले स्वयंलाई ऐनामा हेर्दै आएँ। तर, मैले हरेक दिन स्वयंलाई सोधे कि यदि आज मेरो जीवनको अन्तिम दिन हो भने म के गर्न चाहन्छु ? तर, कहिले मैले यसको जबाफ सुनिन। म जान्दछु कि मैले बद्लिनुपर्छ।

४. त्यही गर्नुहोस्, जसको मूल्य छ
मने समयमा सबैभन्दा धनी व्यक्ति बनेर मर्नुमा मलाई कुनै मतलब छैन। हरेक रात ओझ्यानमा गएर राती यहि सोच्छु कि, आज पुरा दिन मैले नयाँ के गरे ? यसले मेरो जीवनमा के महत्व राख्छ ?
५. सौच सफा राख्नुहोस्
तपाईंले धेरै मिहेनत गर्नुपर्छ ताकि तपाईंको सोच स्वच्छ बनिरहोस्। सोचलाई सफा र सरल बनाउनु पर्छ। यसका लागि मिहेनत गर्नुपर्छ। मिहेनतबाट मिल्ने यस्तो सोच परिणामका लागि ठूलो मूल्य राख्छ। किनभने यो पाएर तपाईं पहाडलाई पनि हल्लाउन सक्नुहुनेछ।

६. राम्रो काम गर्नुहोस् र अघि बढ्नुहोस्
यदि तपाईं कुनै राम्रो काम गर्नुहोस् र अघि बढ्नुहोस्, तपाईंको सोच स्वच्छ बनिरहोस्। सोचलाई सफा र सरल बनाउनु पर्छ। यसका लागि मिहेनत गर्नुपर्छ। मिहेनतबाट मिल्ने यस्तो सोच परिणामका लागि ठूलो मूल्य राख्छ। किनभने यो पाएर तपाईं पहाडलाई पनि हल्लाउन सक्नुहुनेछ।

९. नडगमगाउनुहोस्
कहिले कहिले जिन्दगीले तपाईंको टाउकोमा झटा पनि बजार्न सक्छ। तर, यस्तोमा तपाईंको विश्वास हराउनु हुँदैन।

१०. उत्पादनको डिजाइन
कुनै विशेष समुदायलाई ध्यानमा राखेर उत्पादन



कसरी गर्ने विवाहपछि फाइनान्सियल म्यानेजमेन्ट ?

युवतीको निम्ती नयाँ जीवनको प्रवेश विन्दु हो, विवाह। भले, उनले आफ्नो करियर बनाइसकेका हुनसक्छिन्। आत्मनिर्भर हुनसक्छिन्। यद्यपी विवाहअघि उनको मनमा भविष्यको फाइनान्सियल प्लानिङलाई लिएर केहि प्रश्न उब्जन सक्छ।
* विवाहपछि ज्वाइन्ट एकाउन्ट खोल्ने कि अलग-अलग एकाउन्ट खोल्ने भन्ने कुरामा द्विविधा हुनसक्छ। ज्वाइन्ट एकाउन्टमा युवतीको झुकाव बढी हुन्छ। उनीहरु चाहन्छन्, सबै कुरा एक भएपछि किन बैंक एकाउन्ट मात्र अलग गर्ने ?
* यसको सबैभन्दा राम्रो फाइदा के छ भने, दुईमध्ये एक कतै बाहिर

खोल्नुपर्छ।
* यदि तपाईं कामकाजी हुनुहुन्छ भने, आफ्नो पारिश्रमिकको केहि हिस्सा सेभिङ एकाउन्टमा जम्मा गर्न सक्नुहुनेछ।
* यदि गृहणी हुनुहुन्छ भने घर खर्चबाट बचाएको

गएको बेला पनि आवश्यकता अनुसार पैसा निकाल्न सकिन्छ।
* यसको साइड इफेक्ट चाहिँ के छ भने हिसाब नमिल्दा श्रीमान-श्रीमतिबीच झगडा हुनसक्छ।
* ज्वाइन्ट एकाउन्सँगै अलग-अलग सेभिङ एकाउन्ट पनि

खोल्नुपर्छ।
* यदि तपाईं कामकाजी हुनुहुन्छ भने, आफ्नो पारिश्रमिकको केहि हिस्सा सेभिङ एकाउन्टमा जम्मा गर्न सक्नुहुनेछ।
* यदि गृहणी हुनुहुन्छ भने घर खर्चबाट बचाएको

लोनमा साझेदार बन्न सक्नुहुनेछ।
* यद्यपी के सोच्नुपर्छ भने, तपाईंको यो निर्णयले आफ्नो इच्छा वा लक्ष्य प्रभावित हुनुहुँदैन।
* पारिवारिक जिम्मेवारी लिने कि नलिने ? भन्ने प्रश्न पनि अहं रुपमा पैदा हुन्छ।
* कतिपयले पारिवारिक जिम्मेवारी सहज ढंगले ग्रहण गर्छन्। पार्टनरको बोझलाई आफुले पनि उठाउने हिम्मत गर्छन्।
* यदि यस किसिमको विषयमा पार्टनरलाई साथ दिइएन भने केहि समस्या आउन सक्छ। जस्तो कि कारको लोन, घर निर्माण लोन आदिमा।
* सकेसम्म दुवैले समान रुपमा यस्तो जिम्मेवारी बहन गर्नु राम्रो हो।

यस्तो संकेत देखापररे के गर्ने ? डिप्रेसन त होइन ?

हामीलाई कुनै न कुनै रुपमा चिन्ताले घेरेको हुन्छ। कोहि पनि यस्ता हुँदैनन्, जो पूर्णत चिन्तामुक्त होस्। यद्यपी चिन्ता भएर पनि त्यसलाई व्यवस्थापन गर्ने कला भने मानिसमा हुनसक्छ। त्यही कारण जतिसुकै चिन्ता भएपनि त्यसको कुनै असर देखिँदैन।
हाम्रो समाजमा उखानै छ, चिन्ताले चितामा पुऱ्याउँछ। यो एक किसिमको मानसिक विकार हो। अर्थात चिन्ता कुनैपनि समस्याको समाधान होइन। बरु, समस्या चाहि हो। चिन्ताले मानिसलाई डिप्रेसनमा पार्नसक्छ। यो एउटा जटिल

मानसिक समस्या हो, जसबाट सामान्य अवस्थामा फर्कन गाह्रो हुन्छ। अहिले डिप्रेसनको रोगी प्रतिदिन बढ्दो रहेको मनोविज्ञहरुको भनाई छ। र, यसले निकै गम्भीर अवस्था समेत निम्त्याउने गरेको छ। त्यसैले आफु मात्र होइन, आफ्ना परिवारका कुनैपनि सदस्य डिप्रेसनमुक्त हुनुपर्छ।
कसरी थाहा पाउने डिप्रेसन ?
डिप्रेसनको सुरुवाती लक्षण थाहा पाएपछि त्यसको निदान खोज्न सकिन्छ। कसरी थाहा पाउने त डिप्रेसन भएको ?
* राम्ररी निद्रा लाग्दैन।

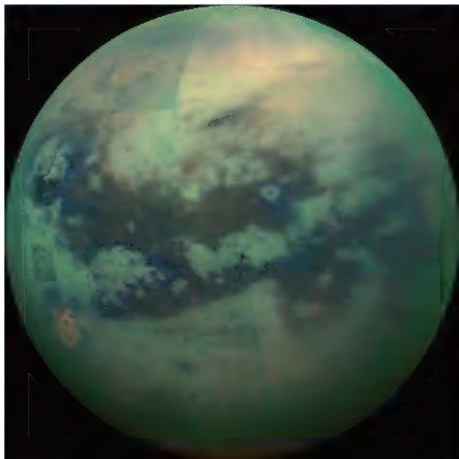
* भोक लाग्न छाड्छ।
* अपराधबोध हुन्छ।
* हरेक समय उदास देखिन्छ।
* आत्माविश्वास कमी हुन्छ।
* थकान महसुष हुन्छ।
* उत्तेजना एवं अधैर्य हुनु।
* एकाग्रतामा कमी हुन्छ।
* कुनै पनि कुरामा चासो नजागु।
* रमाइलो माहौलभन्दा एकलै बस्न रुचाउनु।
कसरी बच्ने डिप्रेसनबाट
यदि उल्लेखित लक्षण देखिएमा डिप्रेसनको सम्भावना हुन्छ। अतः यसबाट बच्नका लागि जीवनशैली, वातावरण



बदल्नुपर्छ। खासगरी डिप्रेसनग्रस्त व्यक्ति भन्दा पनि उसका साथी वा परिवारका सदस्यले यस काममा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ।
१. कुनै साथी वा परिवारका सदस्य चिन्ताग्रस्त देखिन्छन् वा उनमा डिप्रेसनको लक्षण छ भने खुलेर कुराकानी गर्ने वातावरण तय गर्नुहोस्। आपसमा बात मार्नुहोस्। उत्साह जगाउने विषयमा चर्चा गर्नुहोस्।
२. यस्तो काममा उनीहरुलाई व्यस्त बनाउनुपर्छ, जसबाट मनोरञ्जन र खुसी प्राप्त हुन्छ। सानोतिनो काम गर्न, सधै

सक्रिय रहने वातावरण बनाइदिनुपर्छ। फूल बगैचामा काम गर्ने जस्ता गतिविधिमार्फत गराउनुपर्छ।
३. व्यायाम र सन्तुलित खानपानमा पनि ध्यान दिनुपर्छ। यसका लागि तपाईंले सहयोग गर्न सक्नुहुनेछ। वैज्ञानिक शोधअनुसार व्यायामले सेरोटोनिन र टेस्टोस्टेरोन जस्ता हर्मोन स्राव हुन्छ, जसले मस्तिष्कलाई शान्त एवं स्थिर राख्छ। यसले डिप्रेसन बढाउने विचार कम हुन्छ।
४. कुनैपनि राम्रो काम गर्नका लागि हौसला दिनुहोस्। कुनैपनि अवस्थामा कमजोर

महसुष गराउने काम नगर्नु। उनीहरुले आफुलाई सक्षम र उर्जावान महसुष गर्न सकोस्।
५. कहिले घुमफिरेमा लान सकिन्छ। कहिले फिल्म हल त कहिले रेष्टुराँ लान सकिन्छ। यसले उनीहरु नयाँ माहौलमा रमाउन थाल्छन् र चिन्ता कम हुन्छ।
६. नराम्रो वा नकारात्मक धारणा राख्ने, निराशावादी मानिसहरूसँग दुरी बढाउनुपर्छ। किनभने परिवार वा समाजमा धेरै मानिस परपीडक हुन्छन्, जो अरुलाई पीडा दिएर रमाउने प्रवृत्तिको हुन्छ। त्यस्ता व्यक्तिसँग संगत गर्न दिनुहुँदैन।



क्यासिनी उपग्रहले खिचेको टाइटनको पूर्ण तस्वीर। (स्रोत : नासा)

टाइटन, सौर्यमण्डलको एक आनीठो पिण्ड, जुन शनिग्रहको चक्कर काट्छ। यस उपग्रहमा सूर्यको प्रकाश आइपुग्न प्रायः ८० मिनट लाग्दछ। यो सूर्यबाट पृथ्वी-सूर्यको दूरीको लगभग १० गुणा पर पर्छ। प्रायः २५७५ किलोमिटर व्यास भएको यो उपग्रह शनिग्रहबाट १२ लाख किलोमिटरको दुरीमा परिक्रमा गर्दछ। १५ दिन २२ घण्टामा यसले शनिग्रहको एक चक्कर लगाउँछ।

टाइटनमा पृथ्वीमा भन्दा ७ गुना बाक्लो वायुमण्डल भएको कारण खगोलशास्त्री र वैज्ञानिक समुदाय यसको अध्ययन गर्न निकै उत्साहित छन्। जीवनका लागि चाहिने अक्सीजनभन्दा नाइट्रोजनले भरिपूर्ण भएकोले पृथ्वीको वैकल्पिक वासस्थान बनाइहाल्न अलिक अफठ्चारी छ टाइटन। तर ९८% नाइट्रोजन, २% मिथेनको मिश्रण र बाक्लो वायुमण्डल भएको कारण यसमा हवाई उड़ान गर्न निकै सजिलो छ। मान्छेले मंगल ग्रहको सतहमा निकै सुस्तगतिमा चल्ने रोबोटको कारण एक ठाउँबाट अर्को ठाउँसम्म पुग्न लामो वर्षौको काम टाइटनमा रहेको बाक्लो वायुमण्डलको सहयोगले उडेर निकै चाँडो दुरी तय गर्ने हिसाब गर्न सकिन्छ।

गजबको कुरा चाहिँ सतहमा मिथेन ग्यास तरल पदार्थमा पाहिने र यसलाई घरेलु खाना पकाउने ग्यास जसरी सजिलै ऊर्जामा बदल्न सकिने भएकोले टाइटनको सतहमा कुनै पनि रोबोटलाई हिँड्नुल गर्न र वैज्ञानिक डाटा सम्प्रेषण

टाइटनको सतहमा ड्रेन उडाउने इच्छा



चित्र १ : काल्पनिक चित्रण : ड्रागन-फ्लाई (ड्रोने), टाइटनको सतहमा (स्रोत : जोन्स होपकिन्स अ.फि.ल्याब)। चित्र २ : काल्पनिक चित्रण : ड्रागन-फ्लाई (ड्रोने) टाइटनको सतहमा अवतरण गर्ने तरिका (स्रोत : जोन्स होपकिन्स अ.फि.ल्याब)। चित्र ३ : हैजिनस प्रोबले अवतरण गरेपछि खिचेको टाइटनको सतह (स्रोत : नासा)।



गर्न चाहिने ऊर्जा सजिलै उत्पादन गर्न सकिन्छ। आहिलेसम्मको अन्तरिक्ष उड़ानमा सौर्य ऊर्जा र दोस्रो विश्वयुद्धमा तयार पारिएका प्लुटोनियम एटमको आणविक ऊर्जाले गति र यन्त्रमा भएको कम्प्युटर र सेन्सर चलाउने गरिन्थ्यो। तर ९८% नाइट्रोजन, जुन पृथ्वीमा ७१% को हाराहारीमा रहेको छ, जसको कारण हाम्रा एयरबस-३८० जत्रा विशाल विमान, अपाचे जस्ता लडाकू हेलिकोप्टर निकै तीव्र गतिमा एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँसम्म पुग्न सक्छन्, त्यस्तै टाइटनमा विशाल विमान उड़ान भर्न पृथ्वीमा भन्दा धेरै गुणा सजिलो हुन्छ।

टाइटनको रहस्य शनि ग्रहको सोधका लागि पठाइएको भोजर-१, २ र क्यासिनी भू-उपग्रहले निकै विस्तृत रूपमा टाढाबाट अध्ययन गरेका थिए। हैजिनस (huygens) नामक एक प्रोबले (क्यासिनीसँग छुट्टिएर टाइटनको सतह अध्ययन गर्न बनाइएको यन्त्र) टाइटनको वायुमण्डल प्रवेश

गर्ने बेला सतहभन्दा ५५ - ८० किलोमीटर भित्र तरल पानीको समुद्र रहेको डाटा पठाउन सफल भएको थियो। जीवनलाई चाहिने पानी थुप्रै उपग्रहमा पाहिने भए पनि तरल पानी त्यो पनि यति धेरै मात्रामा देखिएकोले टाइटनमा जीवन पनि हुनसक्ने सम्भावना रहेको छ। पृथ्वीमा अक्सीजनबिना र सौर्य ऊर्जाका बिना जीवन जिउन सक्ने ब्याक्टेरियाहरू प्रशस्तै मात्रामा भेटिएका छन्। एक्स्ट्रिमोफाइल (extremophile) को नामले चिनिने यी ब्याक्टेरिया निकै उच्चतम तापक्रम तथा अम्लिय तरल (acidic solution) मा अक्सीजनको साटो नाइट्रोजन, सल्फरलाई आहारा बनाएर जीवन जिउने गरेका छन्।

हैजिनस प्रोब टाइटनको सतहमा अवतरण गरेको केही घण्टामै ब्याट्री सकिएको कारण अझ धेरै वैज्ञानिक डाटा र सतहको फोटो पठाउन सकेन। हैजिनसको असफलतालाई ध्यानमा राखी वैज्ञानिकहरूले ड्रागन-फ्लाई (वीरसेप-४श्रू)

नामक ड्रोनेको सहयोगले टाइटनका रहस्यहरू खोज्ने योजना बनाइराखेका छन्। सन् २०२५ मा पृथ्वीबाट उड़ान भर्ने लक्ष्य राखिएको ड्रागन-फ्लाई (वीरसेप-४श्रू) २०३२ मा मात्र टाइटनको सतहमा पुग्नेछ। जोन्स होपकिन्स अ.फि.ल्याबको प्रस्ताव रहेको यो मिसनलाई सफल बनाउन नासाको सहयोगको मुख्य भूमिका हुनेछ। लगभग यो ड्रोनेको निर्माणका लागि लग्ने ९४ अरब रुपियाँ र प्रक्षेपणको लागि लाम्ने १७ अरब रुपियाँ नासाले खर्चिनु पर्दछ। सूर्यको अध्ययनका लागि २०० अरब रुपियाँ खर्चेर बनाएको पार्कर सोलार प्रोब पठाएको नासाले यो योजनालाई कुन ढंगले लिन्छ भन्ने छ। मंगल ग्रह र चन्द्रमालाई लक्षित गरी धेरै योजनाहरूलाई अघि बढाइरहेको बेला टाइटनमा ड्रोनेको प्रस्तावले सबैलाई फेरि खगोल विज्ञान र यसका नयाँ प्रगतिमा निकै चासो बढाएको छ।

पृथ्वीमा जीवनको सुरुवात कसरी भयो भन्ने प्रश्नको

उत्तर रसायनशास्त्रले जैविकशास्त्रको सुरुवात गरेको भन्ने कुरा टाइटनको यस योजनाले थप पुष्टि गर्छ। ब्रह्माण्डमा जीवनको उत्पत्ति एकदम आश्चर्यजनक घटना हो। यो कसरी शुरु भयो भन्ने प्रश्न टाइटनको सतहबाट ५५ किलोमिटर तल रहेको तरल पानीको समुद्रमा लुकेको छ।

दाँत बलियो र चम्किलो कसरी बनाउने?



दाँतको मुख्य काम खानेकुरा चपाउनु हो। यसर्थ दाँतको सम्बन्ध सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्यसँग पनि छ। किनभने, जब दाँतले राम्ररी चपाएर खाइन्छ, तब पाचन प्रक्रिया सहज रूपले हुन्छ। राम्ररी चपाएर खानेकुरा सेवन गर्दा त्यसमा रहेको पोषक तत्व शरीरले सहज रूपमा ग्रहण गर्दछ। पाचन यन्त्रलाई अनावश्यक भार पर्दैन। यसरी खानेकुरालाई टुक्रा-टुक्रा गर्नका लागि बलियो दाँत चाहिन्छ। बलियो दाँत मात्र भएर पनि पुद्दैन, सफा र स्वस्थ पनि हुनुपर्छ। किनभने, दाँत फोहोर भयो भने हामीले जे-जति खानेकुरा खान्छौं, त्यो सबै दूषित हुन्छ। मुखमा खानेकुरा चपाउन थालेपछि त्यो सफा हुनुपर्छ। यसका लागि मुख तथा दाँत पनि सफा हुनुपर्छ।

कवि, कलाकारले सौन्दर्यको वर्णन गर्दा दाँतको प्रसंग पनि उल्लेख गर्ने गर्छन्। कुनै युवती वा युवक राम्रो छ भनेर पुष्टि गर्नका लागि उनीहरूको दाँतको पनि व्याख्या गरिन्छ। 'मिलेका दाँतका पंक्ति', 'अनारदाना जस्तै मिलेका दाँत' यस्तै-यस्तै।

दोहोन्ध्राइरहुनु परेन, दाँत सौन्दर्यकै एउटा हिस्सा हो। समय अनुहारकै सौन्दर्यमा दाँतको अहम् भूमिका हुन्छ। नमिलेका, फोहोर, दुर्गन्धित दाँतले सौन्दर्य नै बिगारेदिन्छ।

दाँतलाई आकर्षक राख्नुपर्छ। बलियो पनि। दुवैका लागि अरू केही गर्नु पर्दैन, केवल सर-सफाईमा ध्यान दिए हुन्छ। दाँत त्यसबेला खराब हुन्छ, जब त्यसको सर-सफाईमा ख्याल गरिँदैन। खानेकुरा खाएपछि त्यसको टुक्रा दाँतमा रहन्छ। खानेकुराको लेउ दाँतमा टाँसिएर बस्छ। यस्ता टुक्रा तथा लेउलाई हटाउनु पर्छ। त्यसका लागि सजिलो र प्रचलित उपाय हो - दाँत ब्रस गर्नु। खाना खाएपछि ब्रस गर्नुपर्छ। सामान्यतः हामी दिनमा दुइपपवट भात खान्छौं। बिहान र बेलुकी। खाना खाइसकेपछि दुइपपवट नै दाँत ब्रस गर्नुपर्छ। दिनभक्षष खाजा, नास्ता गरेपछि ब्रस गरिरहने अनुकूलता नमिल्न सक्छ। त्यसैले कुनै पनि खानेकुरा खाइसकेपछि सफा पानीले मुख कुट्छा गर्नुपर्छ।

हामी धेरैजसो बिहान उठ्नुसाथ ब्रस गर्छौं। हामीलाई लाग्छ, उठेपछि मुखको गन्ध हटाउन ब्रस गर्नुपर्छ। तर, यतिबेलासम्म राति खाएको खानाको टुक्रा सङ्गे, गल्ने, कुहिने प्रक्रिया शुरु भइसकेको हुन्छ। दाँतमा जीवाणुहरू फैलिइसकेका हुन्छन्। त्यसैले बिहान दाँत ब्रस गर्नुको खास अर्थ छैन।

खाना खाइसकेपछि ब्रस गर्नु सबैभन्दा उपयोगी तरिका हो। खाना खाएपछि दाँतमा अल्झिएको खानेकुराको टुक्रा, लेउ आदि हटाउनका लागि ब्रस गर्नुपर्छ। ब्रस गर्ने पनि विधि छ। समयसीमा छ। पेस्टको गुणस्तर, ब्रसको गुणस्तरले पनि यसमा भूमिका खेल्छ। जुनसुकै किसिमको ब्रसले दाँतको सफाई प्रभावकारी ढंगले गर्दैन। खासमा दाँतमा रहेको फोहोर सफा गर्नका लागि मुलायम ब्रस चाहिन्छ। खासमा नाइलनको रेशा भएको ब्रस ठिक हुन्छ। यसले गिजालाई असर नगरी दाँतमा चेपिएर रहेको खानेकुरा पखाल्न सहयोग गर्छ। हामी एउटै ब्रस त्यसबेलासम्म प्रयोग गर्छौं, जतिबेलासम्म त्यो काम नलाग्ने हुन्छ। तर, यस किसिमको हेलचेक्र्याईले हाम्रो दाँत नै काम नलाग्ने बनाइदिन्छ। त्यसैले उथ ब्रस निश्चित अवधिपछि बदल्नु पर्छ। दुइ वा तीन महिनामा ब्रस बदल्ने पर्छ।

अहिले दाँतको सुखा, सफाई आदिका लागि विभिन्न प्रविधि र विधि प्रयोगमा छन्। यद्यपि कृतिम तरिकाले दाँतलाई बलियो बनाउने भन्दा प्राकृतिक रूपमै स्वस्थ बनाउनु राम्रो हो। दाँतलाई बलियो, स्वस्थ र सफा बनाउनका लागि सही समयमा सही ढंगले सफाई गर्नुपर्छ। अर्थात्, ब्रस गर्नुपर्छ।

कतिपय खानेकुराले दाँतलाई कमजोर बनाउँछ। जस्तो कि, गुट्खा, पराग, पान, सुपारी, चुरोट आदिले दाँतलाई कुरूप र कमजोर बनाउँछ।

धेरै तातो खानेकुरा वा धेरै चिसो खानेकुरा पनि दाँतका लागि अनुकूल मानिँदैन। मध्यम तापमानको खानेकुरा उपयोगी हुन्छ। भिटामिन डी-युक्त खानेकुराले दाँतलाई बलियो बनाउँछ।

दाँतको सफाईसँगै गिजाको मसाज गर्ने विधि पनि निकै प्रभावकारी हुन्छ। अतः दाँतलाई केही घरेलु विधिबाट पनि सफा गर्न सकिन्छ।

सौन्दर्यमा नयाँ प्रयोग



फेस मिस्टको चलन केही वर्षअघि देखि प्रारम्भ भएको हो। महिलाहरूले मेकअप गर्नुभन्दा अघि छालालाई तयार गर्नका लागि क्लिन्जर र मोइस्चराइजरपछि मिस्टको प्रयोग गर्नु अति नै उपयोगी हुन्छ।

वास्तवमा यसलाई ग्री-प्राइमर पनि भन्न सकिन्छ। किनभने, यसले छालाको हाइड्रेसनलाई बढाएर त्यसलाई भित्रबाटै चम्किलो बनाउँछ। मेकअप गर्नु अगाडि फेस मिस्टको प्रयोग गर्दा मेकअप लामो समयसम्म सुन्दर र टिकाउ हुन्छ। यसलाई बढी प्राकृतिक र हर्बल प्रोडक्टले बनाइने भएकोले छालामा यसको प्रभाव पनि प्राकृतिक नै हुन्छ।

सौन्दर्य विशेषज्ञहरूको भनाइ अनुसार ब्यूटी इन्डस्ट्रीले विगत केही समयदेखि धेरै उन्नति गरेको छ र नयाँ-नयाँ उत्पादनहरूलाई महिलाहरूबीच परिचित पनि गराएको छ।

यही क्रममा मिस्टको पनि प्रचलन पनि बढी हुन थालेको छ। वास्तवमा मिस्ट एक प्रकारको स्किन ट्रिटमेन्ट हो, जसले छालालाई पोषण, सुन्दरता र मजबुती प्रदान गर्छ। किनभने, आजका महिलाहरूले तनाव, प्रदूषण, अनियमित खानपान आदि विभिन्न समस्याहरूको सामना गर्नुपर्छ, जसको प्रभाव उनीहरूको छालामा सबैभन्दा पहिला देखिन थाल्छ ।

त्यस्तो स्थितिमा मिस्टको प्रयोग गरेर छालालाई केही हदसम्म बचाउन सकिन्छ। यसको प्रयोग गर्दा विभिन्न फाइदाहरू पनि पाउन सकिन्छ।

मेकअपभन्दा पहिला फेस मिस्ट लगाउनाले ब्यूटी प्रोडक्ट सजिलै छालामा



नायक अक्षय कुमार र नायिका साराअली खानको सहकार्य पक्का भएको छ। आनन्द एल राईको निर्देशनमा बन्न लागेको चलचित्र 'अत्रङ्गी रे'मा उनीहरूले एकसाथ काम गर्न लागेका छन्। चलचित्रमा धनुषको पनि मुख्य भूमिका रहनेछ। अक्षय र साराले एउटै चलचित्रमा काम गर्ने भएपछि यतिबेला सामाजिक संजालमा यो विषय गर्मिलो बनेको छ। अक्षय र साराका पिता सैफअली खानले केही चलचित्रमा काम गरेका छन्। अब, अक्षय उनै सैफकी छोरी सारासँग पर्दामा देखिँदैछन्। अहिले साराले बलिउडमा आफ्नो गजबको क्रेज बनाएकी छन्। 'केदारनाथ'बाट डेब्यु गरेकी साराले पहिलो चलचित्रबाट नै सफलता पाएकी थिइन्। दोस्रो चलचित्र 'सिम्बा'ले पनि सारालाई सफलता नै दियो। अहिले सारा अभिनीत चलचित्र 'लभ आजकल' रिलिजको तयारीमा छ। सारा अक्षयसँग काम गर्न पाउँदा निकै खुसी छिन्। उनले भनेकी छन्-'अक्षय सर मेरो मनपर्ने नायक हुनुहुन्छ। उहाँको चलचित्र धेरै हेरेको छु। उहाँसँग सहकार्य गर्न पाउनु मेरा लागि सौभाग्य हो।'

त्यस्तै सारासँग काम गर्न अक्षय कुमार पनि उत्साहित छन्। 'सारा अहिले निकै राम्रो सम्भावना भएकी नायिका हुन्', अक्षयले बलिउड मिडियासँग भनेका छन्-'अब मैले नयाँ पुस्ताका कलाकारहरूसँग काम गरेर नयाँ कुराहरू सिक्नेछु।'

दुइ पुस्ताका कलाकारलाई एकसाथ पर्दामा देख्न पाउने कुराले दर्शकमा खुसी मिलेको छ। 'अत्रङ्गी रे'लाई भुषण कुमार र आनन्द एल राईले संयुक्त रूपमा निर्माण गर्न लागेका हुन्। हिमांशु शर्माले लेखेको चलचित्रको छायांकन १ मार्चबाट शुरु हुने बताइएको छ।



अक्षयसँग साराको जोडी पक्का